自由的风声

聊天记录 5

2021.01~04 2021.07.26 dasin 日

目录

2021-01-01 释放潜意识中的逼迫和驱动，倾泻它们 1
2021-01-01 别拿自己开玩笑 1
2021-01-02 允许它浮出，允许它离开。不必向外寻找 2
2021-01-02 风与天成 — 因此帮助别人其实是帮助自己 3
2021-01-02 风与天成 — 每次你对自己说决定自由时，你还是停下来了，是吗？ 6
2021-01-02 实践性，这个很重要 7
2021-01-02 释放最表面的 8
2021-01-02 贯彻六步骤就能达到终点 11
2021-01-02 不舒服和舒服的感受，都只是一种感受 12
2021-01-02 风与天成 — 每次你对自己说决定自由时，你还是停下来了，是吗？ 13
2021-01-02 莱斯特在大师里面也是特殊的 13
2021-01-02 风与天成 — 不是真正想要的目标你没有动力，目标的一个作用是给你动力释放 14
2021-01-02 风释放的经历 15
2021-01-02 贯彻六步骤 16
2021-01-02 当你察觉不到时，去看看自己的想要搞清楚 16
2021-01-02 想要自由，自由定在三个月以内 17
2021-01-03 在自动释放的状态中，一点不费力 17
2021-01-03 突破二人组 18
2021-01-03 识别出来它就释放了 21
2021-01-03 风与 Roller 聊天记录 22
2021-01-03 越抛开理解简单练习，越容易学会 23
2021-01-04 「涅比卡帕」三摩地，其实六步骤的第一步的完全达成 25
2021-01-04 没有办法越过那个表面的感受去释放底下的 26
2021-01-04 释放欲望的重点在于识别了就放走了 26
2021-01-04 压抑得够深，感受积累得够多 27
2021-01-04 独自入林 27
2021-01-04 只学习莱斯特，不要树立权威和偶像，不需要与人争辩 28
2021-01-04 好好看六步骤 28
2021-01-04 死亡的恐惧表达在身体上，就会是痛苦 29
2021-01-05 想要驱动表面的感受 29
2021-01-05 释放了感受，你就不会有被强迫驱动的思想 30
2021-01-05 音乐的意义何在？ 34
2020-01-05 风阐述六步骤 38

2021-01-05 观剧释放可行吗？ 39
2021-01-07 如果你被打扰，只能说明你想要被打扰 39
2021-01-09 完全释放 — 感觉到完全拥有了，心智不会再围绕着它 40
2021-01-09-20 只要你不在释放，就是在压抑 40
2021-01-10 去做到吧 41
2021-01-11 保持简单和轻松，反复的练习会让你掌握 42
2021-01-11 不要摸索，直接用流程，一遍没感觉，就进行第二遍 43
2021-01-11 研究生的方式是只释放当下堵在那儿的感受 44
2021-01-11 不建议人们去把自己的经验总结成方法 48
2021-01-11 走完全程唯一需要的是六步骤 52
2021-01-11 释放法在感受层面起作用 56
2021-01-12 练习释放法不需要额外的操作 62
2020-01-13 释放法适合每一个人，简单地练习，然后你就会了 63
2021-01-17 风与天成 — 当你处在 cap 时，说明你还有与之对应的负面情绪在极深处.... 64
2021-02-03 打麻将时释放 68
2021-02-03 完全释放掉心智之前，会对无限存在有一个预览 69
2021-02-04 第六步不止有愉悦，我想表达的是还有更轻松、脱离限制 70
2021-02-22 释放好当下这一次，不需要任何逼迫 71
2020-02-28 看到好的方法，第一反应是教学、分享、开发课程的，都是无用功..... 73
2021-03-11 克里亚南达尊者，自由了吗？ 73
2021-03-11 “风”已经是一位吉万穆克塔 74
2021-03-11 风与天成 — 你之所以不去释放，是你害怕失去你的感受，你害怕会死，而实际上不会 75
2021-03-11 当你逃避向内看时，你会去整活 76
2021-03-11 风与天成 — 你不释放那个倾向，你还会再去分享的 78
2021-03-11 假大师通过伪装来盈利，需要遮蔽自己的觉知 78
2021-03-11 风与天成 — 打嗝，只是体感而已，它是结果 82
2021-03-11 风与天成 — 自由后会失去家人吗？ 83
2021-03-12 卡的话就释放想要控制，不要努力去解决卡 84
2021-03-13 风与天成 — 关于莱斯特 85
2021-03-13 风与天成 — 大师没有男女 88
2021-03-14 风与天成 — 觉醒必须要有一个主动的决定 89
2021-03-14 风与天成 — 业力是如何运作的？ 91
2021-03-14 风与天成 — “风”闭关是怎么回事的？ 94
2021-03-15 风与天成 — 只要你想要自由，就没有任何东西能够阻碍你 97
2021-03-15 风与天成 — 「一切都是意识」 100

2021-03-15 整活 102
2021-03-16 只要持续释放，不用一直盯着目标，只是去贯彻六步骤 102
2021-03-16 风与天成 — 当外界的逃避方式都被击垮，你会被迫进入内在 102
2021-03-17 隐居的意思是不作为大师被人所知 107
2021-06-30 不知道释放法，在事上成功了 109
2021-03-17 一个人如果去伪装大师，在内在需要发生什么样的事呢？ 110
2021-04-21 重点要注意一个“想要搞清楚”和“想要做点什么” 110
2021-07-26 dasin 日回归 111
2021-07-26 14:53:44 建议全部重学 111
2021-07-26 持续释放 111
2021-07-26 天成也要重学 92 版释放法 112
2021-07-26 用释放来消除目标的执着 113
2021-07-26 所有知识都是限制，所有知识都是要被释放的 116
2021-07-26 释放是唯一一个不可能让别人拿着鞭子逼你做的事情 116
2021-07-26 琴弦过紧的时候，你就需要调松。琴弦过松的时候，你就需要调紧 117
2021-07-26 情绪，是定位你自己的方式；欲望，是你的意图 118
2021-07-26 释放并不是有一个天神在你旁边计数 121
2021-07-26 生存程序的问题 122
2021-07-26 所有身体上的体验，都不是释放本身 122
2021-07-26 关于目标，你需要释放到它完全是你的 122
2021-07-26 达到 cap 的时候，更有能力面对死亡的恐惧 123
2021-07-26 释放疾病的关键是什么呢？ 123
2021-07-26 自由并不是创造了什么，只是结束幻觉而已 125
2021-07-26 莱斯特在支持所有运用释放法的人 125
2021-07-26 当你释放掉心智，你会如同那个比喻，一下看到“梳子的背部” 126
2021-07-26 讯息是不重要的，重要的是 path，是道路 127
2021-07-26 持续释放是必须的，那是六步骤中的一步 128
2021-07-26 当你允许更深的垃圾出来时，你的情绪是会下去的 129
2021-07-26 流程:让感受出来，把它归为想要控制或想要认同，让它出去 129
2021-07-26 问句是工具 130
2021-07-26 只有在 dasin 日会回来一次 131
2021-07-26 根据你内在的感受来 133
2021-07-26 真正的死亡的恐惧的感受总是没有准备时突然浮出 133
2021-07-26 当你直接感受到欲望的时候，你不需要回去感受情绪 133
2021-07-26 随着你内在的感受进行 134
2021-07-26 wants 也是 feelings 134

2021-07-26 你唯一的上师是你自己 135
问答 136

2021-01-01 释放潜意识中的逼迫和驱动，倾泻它们

晓丽 ♂ 2021-01-01 07:07:32

“我们非常小心地让它浮现出来，并放开控制，释放潜意识中的逼迫和驱动，倾泻它们。”

永恩 2021-01-01 07:07:42

你这是在哪篇看到的

晓丽 ♂ 2021-01-01 07:07:50

About Releasing 关于释放（1）——莱斯特早期和学生创立释放法时的音频

http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=2660690236&idx=1&sn=0b3d226d2c741f7dee6a8da8c6601760&chksm=8c291f0fbb5e9619fa63578916c54c83d0abac51e5aebb822777c1d3bb2abf454b5fbdb444ef&mpshare=1&scene=1&srcid=0101IyxdQdaZrxJHNTOSQjBX&sharer_sharetime=1609456373574&sharer_shareid=930c64e9408232ff8f518779ffaf819a#rd

这篇

“风”引入原始释放法始末:终于开启了持续释放到自由之路

http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=513206482&idx=1&sn=7ac2291ac9ac3eb58377245026669d9a&chksm=0c291ee13b5e97f741fcaa940046e71cf43628218b30a3de6c70ad04498a350445278fd2673f&mpshare=1&scene=1&srcid=1215Jodq9VcKwW8ePyDbzmAM&sharer_sharetime=1609084044633&sharer_shareid=930c64e9408232ff8f518779ffaf819a#rd

原始释放法课程

http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=513206462&idx=1&sn=82f1534c0460a850fef2897adbfce590&chksm=0c291e8d3b5e979b601b1841dfcb1dca54652cb940fa21e0662d46c1a24073e685c07a34bedd&mpshare=1&scene=1&srcid=12295LpdVQ79gLPF3qNecca4&sharer_sharetime=1609193411604&sharer_shareid=930c64e9408232ff8f518779ffaf819a#rd

晓丽 ♂ 2021-01-01 07:10:24

没有感觉，卡住的，看完这两吧

我一开始是花了两天时间才重头到尾看完

哦，我直接看的文字

视频就点开一两个，主要看释放过程怎么实际操作的

以及专注于胸腹之间浮出的感受，特意看了视频中胸腹之间到底在哪里

2021-01-01 别拿自己开玩笑

风 2021-01-01 11:30:12

如果你确认了方法可行，就别拿自己开玩笑

2021-01-02 允许它浮出，允许它离开。不必向外寻找

晓丽 2021-01-02 00:25:21
进入了释放像呼吸一样自然的状态里
【觉】空【明】 2021-01-02 00:25:36
真的，六步第一部就开始往外打饱嗝了
好像是他们自己一起要赶紧出来一样
感觉轻松多了
晓丽 2021-01-02 00:31:14
而这仅仅花了一个礼拜的时间
COCO 2021-01-02 00:31:52
@晓丽 你吗？已经进入了？
晓丽 2021-01-02 00:32:00
没有，处在自动释放的过程中
【觉】空【明】 2021-01-02 00:33:16
自动释放是什么感觉@晓丽
晓丽 2021-01-02 00:34:19
很难说明这种状态
你们问我问题，我都是在自动回应
【觉】空【明】 2021-01-02 00:36:21
我是第一次感觉释放好多的无用能量
晓丽 2021-01-02 00:36:29
没有思考
【觉】空【明】 2021-01-02 00:36:35
你这是，知行合一啊
晓丽 2021-01-02 00:37:42
加油，你也能做到
【觉】空【明】 2021-01-02 00:37:50
谢谢你@晓丽
从现在开始加油
欢乐颂 2021-01-02 00:39:01
晚上睡觉前躺在床上也在释放，可以吗？
晓丽
经常睡不着
【觉】空【明】 2021-01-02 00:43:15
我刚才在问心时，我问是什么阻碍我和你的
交流，他告诉我是恐惧，无奈，绝望，
所以，我一释放一下都处理了，感觉好像饿了一样舒服多了
晓丽 2021-01-02 04:52:10
可以，我是这样，一开始坐着释放，身体觉得累了，就靠着，靠着也不舒服了，就躺着
第一次触碰对死亡的恐惧，就是躺着释放。

有点像你坐着观看到它，看它不断进行着。

—Lester

当你决定想要自由超过想要其他任何事情时，你可以在数月内完成。你甚至都不必去知晓如何做到的，你就已经到达了。不再有情绪（no feelings），心智变得安静，仅此而已。

—Lester

晓丽 2021-01-02 05:42:20

你无法快速摆脱困境的原因是你释放是为了让自己感觉好点罢了。这会导致你在目标达成后停止，而如果你要为了自由释放，就不会停止。你会珍惜你获得一切自由的机会。每一次下跌对你来说都是一个绝佳的机会。每次跌落（down）都是释放和上升的绝佳机会。

—Lester

晓丽 2021-01-02 05:43:44

在那部放映的电影中，好与坏是完全一样的。这是一个投影！这就是你必须了解的事情。黑色或白色，好或坏，热或冷有什么区别？

—Lester

晓丽 2021-01-02 05:50:10

当你处于情绪表中的万念俱灰，允许自己有情绪表中所有的感受，它们没有好或坏，对或错。你才能对这些情绪进行释放，允许它浮出，允许它离开。不必向外寻找，你需要的都会给到你

2021-01-02 风与天成 — 因此帮助别人其实是帮助自己

风 2021-01-02 07:17:46

天成 2021-01-02 07:18:00

你会直接融入无限

风 2021-01-02 08:21:43

我今生会融入无限

天成 2021-01-02 08:42:59

按照尤迦南达的说法

帮助 6 个人到达吉万穆克塔

才能成为一位悉达

风 2021-01-02 08:43:56

过去世已经完成啦

天成 2021-01-02 08:44:03

（o)哇哦

过去世你就已经是吉万穆克塔啦？

风 2021-01-02 08:44:39

不是

天成 2021-01-02 08:45:03

过去世你没有自由

风 2021-01-02 08:45:04

我帮助过别人解脱

天成 2021-01-02 08:45:14

如何可以帮助别人自由？

风 2021-01-02 08:45:28

没有一个人自由是依靠别人的帮助

因此帮助别人其实是帮助自己

天成 2021-01-02 08:45:57

嗯

风 2021-01-02 08:46:08

比如供养佛陀那一碗粥的女子

天成 2021-01-02 08:46:22

那女子后来怎样呢？

风 2021-01-02 08:46:29

也解脱了

比如聊天小组里的那位翻译终极自由之路的老兄

他已经达成了一个

那就是我

天成 2021-01-02 08:47:18

哦这样

也就是说及时我没有自由

但若是我提供正确的信息帮助的其他人自由

这样的话，也算是我的奉献

风 2021-01-02 08:48:16

嗯，算你助人

天成 2021-01-02 08:48:26

嗯

风 2021-01-02 08:48:32

你在对方解脱的道路上有所指引

天成 2021-01-02 08:49:03

所以帮助别人总是对的？

风 2021-01-02 08:49:25

不一定

天成 2021-01-02 08:49:42

是要看是不是出于自我吗？

风 2021-01-02 08:49:42

你必须先自己达到，要不然你没有分辨的智慧

你不知道自己是不是在帮助别人

天成 2021-01-02 08:51:11

嗯
你会在进入三摩地后直接融入无限吗？
风 2021-01-02 08:52:46
不会
我会在今生融入无限
天成 2021-01-02 08:52:57
嗯
我知道了
赞叹顶礼

2021-01-02 风与天成 — 每次你对自己说决定自由时，你还是停下来了，是吗？

天成 2021-01-02 09:04:43
我有可能在两个月内达成自由吗？
风 2021-01-02 09:05:15
哈哈
你有答案吗？
天成 2021-01-02 09:05:20
现在卡得死死的
当然可以。
我是来你这里寻找信心
风 2021-01-02 11:14:18
[群聊的聊天记录]
【
风：重视目标
风：理论上，你可以直接以自由为目标
风：不过我知道大部分说自己想要自由的人都是在压抑对世界的渴望。。。
】
风 2021-01-02 11:14:32
这一段讨论，可能对你有帮助
天成 2021-01-02 11:16:27
确实有帮助，谢谢。
风 2021-01-02 11:21:44
[群聊的聊天记录]
【
Roller:我现在坚持仅仅通过释放得到想要的一切这个心法
Roller:提升自己的内力
Roller:嗯是嗯。。。
】
风 2021-01-02 11:22:11

每次你对自己说决定自由时，你还是停下来了，是吗？

天成 2021-01-02 11:22:21

是

所以我感到挺挫败的

我要用第四个教导

风 2021-01-02 11:24:29

因为你还是想要世界的很多东西

所以让每一件都通过释放来获得吧

天成 2021-01-02 11:25:04

是的

OK

2021-01-02 实践性，这个很重要

风 2021-01-02 11:00:42

重视目标

理论上，你可以直接以自由为目标

不过我知道大部分说自己想要自由的人都是在压抑对世界的渴望

莱斯特为什么最喜欢第四个指导，因为那个对人们最有意义

最具有实践性

伯利恒之星 2021-01-02 11:03:07

你是直接以自由为目标的吧

风 2021-01-02 11:04:06

我是，但是我也用了那个教导

我把自己想要的东西都写下来了

伯利恒之星 2021-01-02 11:04:34

我也结合着用

风 2021-01-02 11:05:19

前面几个指导，经常会失去实践性，成为单纯的理论

Roller 2021-01-02 11:05:33

我还是先得到我想要的一切吧

伯利恒之星 2021-01-02 11:05:48

成为成功者还是有必要的

Roller 2021-01-02 11:06:07

前面几个指导我也在用

风 2021-01-02 11:06:18

目前我看到的，声称自己想要自由超过想要世界的，都成了单纯的理论

Roller 2021-01-02 11:06:27

从内在获得所有快乐，直面死亡恐惧的

我都在用

风 2021-01-02 11:11:52

所以，你们需要做的是什么？我在之前四天的课程中总结了一下，

第一个是你想要自由超过想要世界。随之，你应该从你自己那里获得所有的快乐，通过释放，从你的内在获得。这是课程 1.

课程 2 是:你必须做出自由的决定，接着你去做。然而如果你做出了自由的决定，你就会去做它。这很简单。如果你没有自由，那你就没有做出自由的决定。因为只要你做出一次决定，你接下来做的所有事情都会朝向自由。最基本的就是持续释放。

第三个课程是直接面对对死亡的恐惧，并且释放它。直接释放对死亡的恐惧。如你们所知，在被认同和控制下面，是对死亡的恐惧。所以，摆脱这个最底层的驱动者，你就完成了。

第四个是从现在开始，通过释放获得每一件你想要的事情。我猜这是这四个里面最实践性的。

你有多成功？多数

时候你还在以小我的眼光做事情吗？记得，当我们通过释放来做事情时，是毫不费力的。如果你付出了努力，那就是小我驱动。

风 2021-01-02 11:12:09

实践性，这个很重要

为什么莱斯特说第四个最具有实践性，因为前面的你经常用不起来

Roller 2021-01-02 11:13:06

我第一个用了段时间

给我的推动没有第四个好

但是第一个已经令我成长飞速了

2021-01-02 释放最表面的

Elizabeth Zhang 2021-01-02 09:41:12

想要控制和想要认同到底是不是感受？

风 2021-01-02 09:41:32

都是感受

释放法里面用的感受这个词指的是情感的感受（feeling)。

情绪表下的各类描述，是**个体感受**（individual feelings)

它们被归类为九种情绪分类(emotion categories)，仅仅指冷漠、悲苦、恐惧、愤怒……等九种情绪状态

以及两种基本感受（basic feeling)，即想要控制和想要认同，释放了这两种感受，就会释放掉在它之上的所有情绪

以及最基础的感受，死亡的恐惧（the fear of dying)，即想要生存（wanting of survival）

About Releasing 关于释放（1）——莱斯特早期和学生创立释放法时的音频

http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=2660690236&idx=1&sn=0b3d226d2

c741f7dee6a8da8c6601760&chksm=8c291f0fbb5e9619fa63578916c54c83d0abac51e5aebb822777c1d3bb2abf454b5fbdb444ef&mpshare=1&scene=1&srcid=0102wQs8lsTo2mZ6vriPRgi0&sharer_sharetime=1609551753191&sharer_shareid=1ca6e0789be857d7e3cb658117ce2da8#rd

今天的问题是那些累积、那些潜意识的程序太沉重、太极致，我们只是被淹没在里面。我们需要一个非常有效率的方法去消除这些。

这是一个非常有效率的方法，这是一个非常简单的方法。我们有了完整的图景，有了那些你必须去操作的心智和感受。我们有了图表，在图表中你知道了我们的潜意识心智，释放思想和感受。它们怎么被一起释放掉？那些表面的感受是怎样被一些我们叫做情绪（emotion)的更少的基本感受所涵盖？这些情绪是怎样被两个基本感受所涵盖？

我们向它们进攻，就能消除所有的感受！它太基本了，因此极致高效。

莱斯特称之为基本感受（basic feeling）

第一个被压抑着的感受是 the feeling of the fear of dying

死亡的恐惧的感受

死亡的恐惧也仅仅只是一种感受

你要持续地提醒他们这只是一股感受。对死亡的恐惧仅仅是一股感受。**感受并不会咬你、不会对你开枪、不会击中你的头。**它只是一股和其他感受一样的感受，但是**这个逃避它的倾向非常强烈、惯性很大，所以现在你要努力去让它浮现、让它离开。**

表面的个体感受，基本的感受（九大情绪），更基本的感受（想要控制和认同），No.1 程序（死亡的恐惧）

再之后，还会涌现出分离感，但不需要刻意提及

当你完全释放掉死亡的恐惧时，就不会再保持住分离感

天成 2021-01-02 09:44:13

然后呢？

Elizabeth Zhang 2021-01-02 09:44:28

可以不断的问自己此刻是想要认同还是想要控制，来勾起里面的感觉释放吗？

风 2021-01-02 09:44:36

然后你就可以放入任何感受

不会被感受运作

最好的方式是释放最表面的，release the stuckness only

feeling 2021-01-02 09:44:49

@风 感受不到自己的感受就是卡了，只需要去释放想要改这个卡，对这样吗

风 2021-01-02 09:44:57

是的

看到模糊不清的感受，释放想要改变模糊不清

六步骤里面有一切的答案

微暖 2021-01-02 09:45:00

只是释放自己当下看到的，不要去寻找是吗，**风**老师？去寻找就是在控制了吗？

风 2021-01-02 09:45:09

不需要寻找

莱斯特对释放法的一些说明

http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=2660690257&idx=1&sn=f67cd3b68420169eb5227aeadf07b6f8&chksm=8c291f62bb5e9674f0a66f9cd872dc31661a9f3744cdb0a328b7c5ef9b869d9e091c6ed57094&mpshare=1&scene=1&srcid=0102bRz33svyX7104vPd5gYr&sharer_sharetime=1609552548140&sharer_shareid=1ca6e0789be857d7e3cb658117ce2da8#rd

“你不需要在感受到（你的感受)之后再去追寻它们，它们全天候和你在一起，你全天候地在逃避着它们。”

追寻这个词，我翻译的是追寻，英文是 seek

也可以翻译成寻找

你全天候逃避的就是感受

不需要去寻找

微暖 2021-01-02 09:45:15

风老师，@风 我是不是应该像忽略念头一样，忽略这个喉咙的用力

风 2021-01-02 09:45:26

放轻松

在释放法中，贯彻六步骤就能达到终点

不贯彻六步骤就达不到终点

做，或者不做

就像莱斯特最后对 Ralph 说的那样

你要么做，要么不做

我希望你去做

简单，或者不可能

清心 2021-01-02 09:45:50

@风老师 经常感受不到情绪背后得欲望怎么办？

风 2021-01-02 09:45:58

你想要去找到欲望

发现这是个想要控制

你就感受到了

微暖 2021-01-02 09:46:07

完全忽略念头，也能觉察出当下的感受，是来自哪种欲望吗？**风**老师@风

风 2021-01-02 09:46:10

可以的

清 2021-01-02 09:46:18

我之前也喜欢用头脑分析是想要控制还是想要被认同　　哈哈哈　　被纠正了

风 2021-01-02 09:46:26

想要用头脑分析，这是个想要搞清楚（想要控制）

释放掉这个，会让你快速、简单、明确地辨识到涌现出来的感受是什么欲望

微暖 2021-01-02 09:46:34

一个常年处于万念俱灰状态的人，也能马上上手六步骤吗？是不是要释放到能

量比较高的层面，才有那么强的执行力啊

风 2021-01-02 09:46:13

决定

一个决定就可以

在 2021-01-02 09:46:25

@风 我只要负责释放表面的，不用去触碰过往的感受，当我持续释放到一定程度，稳定的达到了无畏或接纳层级时，之前的那些痛不欲生的感受们就已经不存在了，但我得走完全程，否则就会被哪些感受反扑，对吧？

风 2021-01-02 09:46:39

不是

在 2021-01-02 09:46:44

那应该怎样理解？

风 2021-01-02 09:46:49

当你释放到高处，你可以 dig down，那些过往的被压抑的感受会浮现出来

释放到高处，利用这个高处来走得更深

每一个被压抑的感受都必须浮出，然后你才能释放它们

在 2021-01-02 09:46:58

我还以为我可以躲过他们

风 2021-01-02 09:47:05

逃避它们会让它们一直待在潜意识运作你

最底层的感受是你的死亡的恐惧

释放了足够多的想要控制和认同，你就可以直接面对它

2021-01-02 贯彻六步骤就能达到终点

风 2021-01-02 10:12:52

在释放法中，贯彻六步骤就能达到终点

不贯彻六步骤就达不到终点

做，或者不做

就像莱斯特最后对 Ralph 说的那样

你要么做，要么不做

我希望你去做

简单，或者不可能

微暖 2021-01-02 10:13:05

一个常年处于万念俱灰状态的人，也能马上上手六步骤吗？是不是要释放到能量比较高的层面，才有那么强的执行力啊

风 2021-01-02 10:13:12

决定

一个决定就可以

2021-01-02 不舒服和舒服的感受，都只是一种感受

伊米兰格门窗—蔡维义 2021-01-02 20:30:13

打扰你了，现在想把信息撤回没办法了🙏

晓丽 ♂ 2021-01-02 20:30:29

你没有打扰我
去发现这只是一种让你觉得不舒服的感受
你在压制这不舒服的感受，逃避它
仅仅只是一股感受
这些感受，有的会让你不舒服，也有会让你愉快感受
不舒服和舒服的感受，都只是一种感受
释放它们
“风”帮助我把压制得很深更加基本的感受引出来了
这些感受太沉重，累积的很久，太极致了
逃避这些沉重的基本感受的惯性非常强
我决定去直面他们，释放他们
“风”说一口气走完

前天我就想要直接走完，积压一段时间的工作还没有做，但是没有走完，昨天打算工作去的

昨天那个时候正要穿袜子，去工作的
正好那个时机，“风”表达出来的，**把我那些压制很深、很深的感受，引出来**
我决定一口气走完，就放下一切去释放了
每时每刻在一心一意的释放，没有做其它
才没回信息
之前处在自动释放的状态中，当这些累积的，潜意识的更沉重，极致的程序出来
我无法保持自动释放，它们太沉重了

一开始都是这样，浮出后，允许离开时卡住了
每次允许离开都卡住，走一步卡一下，走一步卡一下
按“风”说的走，**这只是一种跟其它感受一样的感受**
持续提醒它们仅仅只是一股感受
慢慢就能保持骑车的状态，让它们自动释放
当这些基本的感受释放足够多的时候
在它们下面的感受推出，对死亡的恐惧的感受

这些感受出来，让我很无力，都无法顺畅的行走
出来来烧热水喝时，才拿起手机回复你

2021-01-02 风与天成 — 每次你对自己说决定自由时，你还是停下来了，是吗？

风 2021-01-02 11:14:18
[群聊的聊天记录]
【
风：重视目标
风：理论上，你可以直接以自由为目标
风：不过我知道大部分说自己想要自由的人都是在压抑对世界的渴望。。。
】
风 2021-01-02 11:14:32
这一段讨论，可能对你有帮助
天成 2021-01-02 11:16:27
确实有帮助，谢谢。
风 2021-01-02 11:21:44
[群聊的聊天记录]
【
Roller:我现在坚持仅仅通过释放得到想要的一切这个心法
Roller:提升自己的内力
Roller:嗯是嗯。。。
】
风 2021-01-02 11:22:11
每次你对自己说决定自由时，你还是停下来了，是吗？
天成 2021-01-02 11:22:21
是
所以我感到挺挫败的
我要用第四个教导
风 2021-01-02 11:24:29
因为你还是想要世界的很多东西
所以让每一件都通过释放来获得吧
天成 2021-01-02 11:25:07
OK

2021-01-02 莱斯特在大师里面也是特殊的

Roller 2021-01-02 11:14:23
我现在坚持仅仅通过释放得到想要的一切这个心法
提升自己的内力
嗯是嗯
有一百个写一百个
全通过释放得到

这是个非常不错的指引

伯利恒之星 2021-01-02 11:18:05

没有其他老师这样教

Roller 2021-01-02 11:18:13

莱斯特老师最最喜欢的一个

伯利恒之星 2021-01-02 11:18:17

莱斯特第一个

Roller 2021-01-02 11:18:23

如果你爱莱斯特，就好好遵循

我之前也不听话

伯利恒之星 2021-01-02 11:18:38

市面上也没人会这么教

都不敢

风 2021-01-02 11:20:13

而且，莱斯特在大师里面也是特殊的

其他大众型导师兼顾众人的接受程度

因此也没有这样教

伯利恒之星 2021-01-02 11:20:39

莱斯特是诱饵

Roller 2021-01-02 11:20:53

我爱莱斯特

哈哈

是

2021-01-02 风与天成 — 不是真正想要的目标你没有动力，目标的一个作用是给你动力释放

风 2021-01-02 11:38:52

要敢想

天成 2021-01-02 11:39:07

成为亿万富翁也可以吗？

风 2021-01-02 11:39:13

当然

roller 前两天也觉得自己不想要目标

直到我和他说了一个

去世界第一的伊斯曼音乐学院找一个金发 MM 体验他最喜欢的浪漫生活

他立即就高潮了

所以要敢想

很多人之所以觉得自己不想要世界，只是因为不敢想，压抑了而已

觉得不可能，所以不想要世界

这不是真正的想要自由

天成 2021-01-02 11:41:31

我是发现了

我是压抑了

觉得不可能

也不敢去做

风 2021-01-02 11:42:56

dare think big

莱斯特说的

要敢于想大的

天成 2021-01-02 11:43:27

但目前连一个很小的目标都没有实现过

这个情况可以直接想大的吗

风 2021-01-02 11:43:53

不是真正想要的目标你没有动力

目标的一个作用是给你动力释放

roller 找到这个让自己兴奋的目标之后，释放加速了

天成 2021-01-02 11:44:29

所以关键是要设立自己真正想要的

2021-01-02 风释放的经历

风 2021-01-02 22:13:00

彻底完成第一步的话，需要持续释放

六步骤都要注意

但如果你的意愿力量（will power）足够强大的话，也能仅凭渴望一瞬间达成第一步

Susan Lee 2021-01-02 22:13:19

晓丽的突破非常大，她应该愿力很大，很快就可以自由了吧

风 2021-01-02 22:13:38

每个人都可以自由，只要你去做

如果你一开始走得很快，但中途停下来了，那你就无法自由

Susan Lee 2021-01-02 22:13:54

嗯嗯，她给我一个很大鼓舞，释放法可以如此搞笑

风 2021-01-02 22:14:05

贯彻六步骤直到终点

贯彻是必须的

Susan Lee 2021-01-02 22:13:16

高效

风 2021-01-02 22:13:40

我两年前曾经持续释放过一次，一个星期

当时，心智内的 agflap 清空得差不多了

接着处在一个非常舒适的状态
身边的世界也展现前所未有的和谐
接着，整整**半年**一次释放也没有做
接着那些 agflap 就回来了
我甚至忘记了怎么释放情绪和欲望
持续地卡住
所以才进群交流
后来我发现群里的人似乎不知道莱斯特后期音频和原始版本的释放法的存在
于是就翻译了 the way 和 92 课程的两篇
在翻译的过程中，我自己也温习了一遍
记起了其中的要点
于是我又开始持续释放，待着上次的教训，就一次往前走了
在你到终点前，一定不要停下来
因为一旦你不在前进，就在后退

张芾 2021-01-02 22:15:21

确实，很早就接触了莱斯特，但后期视频，the way 系列根本不知道，还一度以为只有《终极自由之路》和《终极真理》等几个早期资料

2021-01-02 贯彻六步骤

茜 2021-01-02 22:37:15

不是有 120 种方法都可以到自由？哪种方法其实是更加大众的？

风 2021-01-02 22:37:21

112 种，只有适应时代的问题
目前这个时代，只推荐释放法
如果你去看 workbook，会发现莱斯特说过一句话
“你会发现这个方法是当今世上唯一简单易行的方法”
Kam 自由后告诉你“这是世上可能有的最高的方法”
他们没有和你开玩笑
大师永远不会愚弄你

Susan Lee 2021-01-02 22:38:36

真的简单，不需要上师的一大堆解说，解释名词，就贯彻六步骤

兰若 2021-01-02 22:38:50

@风阿瓦塔尔现在什么情况？他会用什么语言教学？

风 2021-01-02 22:39:07

「阿瓦塔尔」是梵语，它特指达到完美的存在之后再降下来的大师
譬如耶稣，就是一位「阿瓦塔尔」
关于这些知识，去读莱斯特推荐的《一个瑜伽行者的自传》就能明白

2021-01-02 当你察觉不到时，去看看自己的想要搞清楚

风 2021-01-02 22:57:02

你感觉是想要控制还是想要认同？

婧 2021-01-02 22:57:21

感觉不出来啊

不知道是啥

风 2021-01-02 22:57:56

当你察觉不到时，不要去思考，去看看自己的想要搞清楚，那是个想要控制

2021-01-02 想要自由，自由定在三个月以内

风 2021-01-02 23:23:51

自由定在三个月以内

如果你真的想要的话

叶闵珍 Jamie 2021-01-02 23:23:59

好的

2021-01-03 在自动释放的状态中，一点不费力

光明 2021-01-03 04:52:05

有时候有很大的愉悦感，有时候胸腹部更加轻松，没有那么大的愉悦涌出来

第六步我不知道做对了没

但能知道感受从胸腹部出来了

晓丽 ♂ 2021-01-03 04:52:16

是的，是在释放

继续前进

我处在骑车的状态时，是感受到身体一大片、一大片松开，消融，炸裂，有时身体自己排气

当释放过程不断熟练，你只要放下一部分头脑，就能保持在骑车的感受中

光明 2021-01-03 04:52:27

嗯，不停下

晓丽 ♂2021-01-03 04:52:30

当骑车的状态越来越深入，释放更多，你放下更多的头脑，就能进入自动释放状态

在自动释放的状态中，不必去保持骑车状态，一点不费力，看着全身都在化开，炸裂，排气，释放时三个身都在清理吧

光明 2021-01-03 04:52:33

厉害了，我才刚学会骑

晓丽 ♂ 2021-01-03 04:52:40

有一天，左手臂一直在疼，越释放越清理

加油

光明 2021-01-03 04:52:43

之前一直卡住

嗯

晓丽 ♂ 2021-01-03 04:52:50

有了方法，没必要再受苦

贯彻六步骤

光明 2021-01-03 04:52:57

不到终点不停下[拳头]

晓丽 ♂ 2021-01-03 04:52:59

[拳头]

2021-01-03 突破二人组

倚天 2021-01-03 09:31:42

“想要”在最表层，这是我今早的伟大发现

我是无限 2021-01-03 09:48:03

这是一个突破，有了这个突破，你可以越来越觉察到想要，然后就可以尝试去释放@倚天

风 2021-01-03 09:53:26

突破二人组

倚天 2021-01-03 09:55:09

好不容易有一点突破，被你们好一通羞辱

风 2021-01-03 09:56:43

不用突破啊

直接用

你看，每次突破，你都要用心智总结一下吧

总结出来都是概念性的东西吧

只不过用语言转化了一个概念，就想获得体验？

倚天 2021-01-03 10:04:36

弄不好我今天干午就突破了

风 2021-01-03 10:05:04

你下一秒钟就可以突破

别拖

不是头脑理解了一个东西叫突破

是能够体验释放了叫突破

能够持续体验释放更是一个突破

头脑理解了什么，那是假突破

这里面有一个误区

我来说一下

往往人们用方法，没有达到预期的效果，就开始寻找解决之道

就像开车开不好时会去想，是不是有什么别的诀窍

行为上就是问这个，问那个，逮到一个释放好的就问

听到一个观点，试了试感觉有用，接着恍然大悟

这个方向是不对的
因为，比如你现在过于紧张，别人要你放松
你一放松，发现能释放了
于是就把放松定义为诀窍
接着又卡住了，别人叫你允许，一允许，发现成功了
于是把允许定义为诀窍
心里面积累的“诀窍”越来越多
释放也就越来越艰难
因为你时时刻刻去注意那些
真正的诀窍，是保持简单
回到最简单的释放流程中
问那些释放好的人是没有用的，因为他们并不能总结自己成功释放的原因

风 2021-01-03 10:10:21

很多人虽然能释放，但总结的经验是头脑的想象，是错的
就像你问马云为什么能挣钱一样，其实他自己也不清楚
其实很简单，如果释放有那些诀窍和原理，为什么莱斯特不和你们讲呢
释放法的体验是，你越释放，要注意的东西越来越少，越来越简单
就像骑自行车一样，学会了之后你上去骑就行了
不用考虑怎么骑
不用考虑先跨左脚还是右脚
这是通过大量释放来达到
不是通过一种理智上的理解

“当我试着把一个体验解释给你们，就像尝试去告诉你们如何驾驶飞机，甚至开一辆车。我说仅仅是把钥匙插进去，换到驾驶挡，踩油门，然后你就出发了。当你想往右边开你就把方向盘转到右边，往左边开就转到左边，你们能学会开车吗？你知道了开车需要知道的所有的事情，你能开车吗？不，你需要体验。在开飞机上就更是如此了，我告诉你们怎么开飞机，你飞上去，快速地降下来。体验，是把你投到自行车上。我可以告诉你的头脑怎样骑自行车，但你不会知道如何去做，直到你体验到它。当你体验到它时，你无法从理智上转移一个经验给另一个人，他们必须自己来体验。所以这是体验和智性理解的明显区别。智性理解不会给你体验的能力，它会带你朝向体验的方向，但是它不会给你一个体验。因为体验不在头脑中，思考不是体验。”

—莱斯特

风 2021-01-03 10:33:03

像学习骑自行车一样，直接去操作，摔几次就学会了

风 2021-01-03 10:34:41

“但你们可以看到，我们的方法实际上是去释放心智的驱动。不要试图发展你的

心智，这样你是在发展你的敌人，发展束缚住你的东西。”

不要发展它
当你对释放法的“智性理解”越来越多，你就知道道路错了
释放得越好，越没有智性理解
你知道那是感受，你知道可以释放
你知道释放是什么
你知道释放之后心智安静
那些体验你都有

风 2021-01-03 10:39:24

莱斯特:是的，你释放你对世界的贪爱和嗔恨，一小口、一小口。但你需要来一大口，而不是这样一小口、一小口。所以你运用你正在做的事去释放。要明白，你唯一需要的努力就是去摆脱你的努力。这就是你就在世界中做的，你运用你的努力去摆脱你的努力，但是在你的存在中不需要何努力，事物会立即物质化和反物质化。然而，你尝试用头脑去搞明白。你做不到的，因为你的头脑、你的智力是障碍，是限制性概念的累积。所以你无法在你的头脑中搞明白，你可以成为你的存在，你现在就是你的存在了。你并不必须要成为一个限制性的车架子，而这是你在工作和日常中要释放的。你释放所有的贪爱和嗔恨，摆脱所有和你关联的情绪。

我回答了你的问题吗？

学生:是的，我想我没有试着去搞清楚它，但是我能明白我不能做到。你回答了我的问题。

莱斯特:你无法搞清楚。

风 2021-01-03 10:39:56

注意:你无法搞清楚
正确的努力还是要有的
其实保持简单地去做还是很重要的
我来说一下我当时也有过的惯性
以前当我体验到释放时，下意识会去总结，千万别总结
一个心智的总结会让你走偏很久
释放得很好，你就继续释放
一悟你就歪
以前一个人和我说的话:一有所悟，便走歪路
这句话对我后来释放帮助很深
记录收获，不要记录心智对方法的理解
方法那一页只需要放上六步骤
因为那些理解真的都是限制性的
我持续释放达到三摩地之后，再看以前的奇葩理解，觉得自己很蠢
再加上教学释放法的人会引入更多概念
我很早就发现交流帮助不到我
交流就是大家说自己的问题，然后互相认同各自的限制性观念

所以大部分交流是无益的
修行人之间的交流，就是彼此发自己的心智理解，互相误导
把方法发过去就行了，把大师的教导直接发过去就行了
以前我有一个南传的群组比较好
内观群
平时大家安安静静
没事发一段经文
不加自己的注解
后来进来的人多了，开始讨论经验了，群就没用了
心智加工过后的经验帮助不到人，只会误导人

米妮 2021-01-03 11:30:05

能直接感受到“想要”的时候，需要去觉察地下的情绪？@Roller

风 2021-01-03 11:30:15

不用
直接感受想要

米妮 2021-01-03 11:32:14

每次听你们说几秒或者一秒释放一次。那个时候不需要问句吧，就是让感受自己出去

风 2021-01-03 11:32:27

识别出来就走了
一瞬间就被放走了

米妮 2021-01-03 11:32:45

但是这么短的时间能感受到愉悦感上升吗

风 2021-01-03 11:32:59

当然
一释放就立即心智安静很多
愉悦感就出来了

2021-01-03 识别出来它就释放了

文兰 2021-01-03 11:45:12

@风一秒释放一次时，或者是自动释放时，是不是只要是感受就自动释放了，不会去区分是认同还是控制了

风 2021-01-03 11:45:26

识别出来它就释放了
有时候它发生得很快，你的心智还来不及理解
持续释放时，感受如同波浪式地涌出
你只是看着它排出去

Elizabeth Zhang 2021-01-03 11:45:34

没体会到持续，总是需要先感受胸腹或当前想要什么。这个持续是自发产生的吗是必经过程还是不一定

风 2021-01-03 11:45:40

刚开始，你压抑的习惯大于释放的习惯

需要一次次操作流程

当你让释放成为常态之后，持续释放就会发生

Beingness（part1）—Lester 存在 2021-01-03 11:45:44

https://mp.weixin.qq.com/s/Ek-y_3MUFwKWWHGPzjOMnA

看看吧，我们所有人都已经积累了太多心智带来的烦恼，我们需要消除它。它是如此之沉重，太多堆积在这了。现在我们大家一起都在做这件事，但你应该做出足够强有力的决定。你可以在几周，几个月内做到。因此你所有的欲望都聚焦于在一个欲望——在摆脱自己的心智上。即使你与他人在一起，你也可以一直，整天不间断地持续释放。你们可能都经历过（感受）不断的浮起浮出，浮起浮出的状态（You've probably experienced the state where it comes up and floats out, comes up and floats out.）。必须达到，做到这一点。真的，有太多的“垃圾”了。偶尔的释放也会有所效益。但是，如果你想将其全部释放掉，大量的释放，持续的释放，看看六步骤吧。你必须让释放保持持续。整天都不断地让（感受）上浮起，排出去。你觉察到某种感觉并将它释放。这有点像你坐着观看到它，看它不断进行着。

2021-01-03 风与 Roller 聊天记录

风 2021-1-3 12:23

退群了？

Roller 2021-1-3 12:23

希望我再也不会问你了

嗯那

风 2021-1-3 12:24

不待小团体了？

Roller 2021-1-3 12:24

不待了

我要完全的自立

包括对你的依赖

风 2021-1-3 12:24

That's good

Roller 2021-1-3 12:25

爱你

说爱你都差点哭了

风 2021-1-3 12:26

目标实现了还是要回群说一

push一下他们

Roller 2021-1-3 12:28

你帮我说下就是了

我准备第一步才回群

不到第一步不回

不然帮助他们只是拉扯

像你学习

风 2021-1-3 12:29

第一步真不用回了

不过 That's your choice

Roller 2021-1-3 12:30

我想的是融入世俗

真正的帮助倾向自由的人

我目前是这么决定的哈

谁知道以后呢

先释放吧

风 2021-1-3 12:31

先达到目标

要不然，你很难下决心去自由

2021-01-03 越抛开理解简单练习，越容易学会

微暖 2021-01-03 13:03:13

@风 风老师，我虽然之前释放是有愉悦感，但是我现在怀疑，那都是幻觉，

头脑配合的释放，不是真的释放吧？

要完全忽略头脑才是真的吧？我今天试着完全忽略头脑，能量上头了

风 2021-01-03 13:03:26

不是完全忽略头脑

你怎么可能完全忽略头脑？

Sunn 2021-01-03 13:03:38

一直释放恐惧都是放不完@风

风 2021-01-03 13:03:50

在你完全自由之前，都有头脑

感觉也是心智，只不过更靠近真我

Sunn 2021-01-03 13:03:59

感觉释放好几年情绪还是被别人左右

看不到进步

风 2021-01-03 13:04:23

释放想要控制、想要被认同、想要安全

明 2021-01-03 13:03:30

@风释放欲望进行不下去，对这个阶段完全没有感觉，是否需要从头学起？

风 2021-01-03 13:03:38

练习

Elizabeth Zhang 2021-01-03 13:03:42

请教下，总是忍不住关注「心轮」的体感。是不是只关注整体情绪或者说胸腹浮出去的那部分人情绪感觉。在觉察的时候，不是用胸腹这个部位去觉察，其实还是整体这个人在觉察感觉

风 2021-01-03 13:03:50

对于学习释放而言，你越试图理解它是怎么发生的，越学不会

越抛开理解简单练习，越容易学会

觉察的时候，就是觉察你的情绪，你的欲望

Elizabeth Zhang 2021-01-03 13:04:02

这个觉察发生在哪里

是头脑还是心

风 2021-01-03 13:04:15

在你的感觉中心

Sedona's road 2021-01-03 13:04:20

感觉中心就是海尔视频里面那个？膻中穴吗？

风 2021-01-03 13:04:29

问:我以前是专注在两眼之间，但现在转到心轮位置

Lester: The heart is a good place because it is the center of feeling, and feeling is closer to the Self than thought. It depends on your background. If you're a vichara jnani, it'll be the heart, but not on the left side, on the right side. If you're a raja yogi it'll be between the eyes. When I did my concentrating it wasn't on any location; it was on wanting to have the answer. Concentrate on seeking the answer.

答:心轮是不错的位置,因为它是感觉的中心,而感觉要比念头更接近真我。要看你修的是哪个，如果你是 vichara jnani，那么是在心轮位置，但是是在右边而非左边。如果你是 raja yogi，那是在两眼之间。我自己当时并未集中在某处，只是想要获得答案。专注在对答案的探寻上。

center of feeling

一只鱼 2021-01-03 13:04:37

图片

Sedona's road 2021-01-03 13:04:41

对我就是看的这个，关注感觉中心不属于关注体感吧，我就怕混淆了

Elizabeth Zhang 2021-01-03 13:04:52

当自我引导的时候，尤其是释放了大块之后，是先头脑发问，再去感觉胸腹的情绪欲望？

风 2021-01-03 13:05:00

先感觉到你的情绪和欲望

然后再问自己那些问题

越到后面，问题越简单

Sedona's road 2021-01-03 13:05:06

谢谢我还是有点搞不明白，必须关注感觉中心吗？以前释放从没关注过感觉中心，只是把一部分注意力放在感觉上

风 2021-01-03 13:05:10

你在感觉中心更容易感觉到感受

2021-01-04 「涅比卡帕」三摩地，其实六步骤的第一步的完全达成

我是无限 2021-01-04 02:32:57

我看到你说你已经到达第一步了 确定吗？

这么快

没几天啊

我给你发一个风的分享 对照一下

我是无限 2021-01-04 02:39:59

[群聊的聊天记录]

【

风:莱斯特到三摩地的时候他并不知道有三摩地这一回事

风:所以知不知道三摩地这个概念并不影响你到那里

风:我反复说明的是，「涅比卡帕」三摩地，其实六步骤的第一步的完全达成。。。

】

晓丽 2021-01-04 06:34:40

第一步的达成是到达「涅比卡帕」三摩地

那我没有

我不知道三摩地什么状态

前天风帮我把**逃避惯性**非常非常强的潜意识那些极其沉重，极致的程序引出来一步步释放到能保持自动释放

这些基本感受释放足够多

对死亡的恐惧出来了
这种感受太不一样了
有了前面对那些极致的程序释放的经验
一开始释放死亡恐惧时，晃了很多下
慢慢骑稳后，保持自动释放
不保持自动释放，我应该承受不了死亡的恐惧一层层涌上全身
自动释放时，全身都非常难受
像小时候重感冒那种体感
后面释放更加深入，一个点四肢轻松了
那时从心部到肚脐，那种难受几乎承受不住
我是处在释放对死亡的恐惧状态中
对照风说的，也就没有达成第一步
一起加油

2021-01-04 没有办法越过那个表面的感受去释放底下的

叶闵珍 Jamie 2021-01-04 17:39:18

@风我只写想要的事情，不想要的不写可以吗？

风 2021-01-04 17:44:41

也可以，不过你总是要面对不想要的事物的
你总是要面对那些被压抑的厌恶感
因为还有一个更表面的你没有识别
你没有办法越过那个表面的感受去释放底下的
那是试图压抑
不用找
“你不需要在感受到（你的感受）之后再去追寻它们，它们全天候和你在一起，你全天候地在逃避着它们。”
不用找，尤其不要试图努力去找
好好看六步骤，我不需要给出更多填补心智的解释了

风 2021-01-04 13:09:44

对于学习释放而言，你越试图理解它是怎么
发生的，越学不会

风 2021-01-04 13:10:05

越抛开理解简单练习，越容易学会

2021-01-04 释放欲望的重点在于识别了就放走了

风 2021-01-04 17:56:12

每一次释放，你都会更愉悦
每一次你都会有进展
释放欲望的重点在于识别了就放走了
当你识别出想要控制和认同时，它会带来一次很深的释放体验

只要一点点释放，心智会安静很多
识别的时候，它会马上被释放
你有一个自然的放手的倾向
会伴随着一些能量离开或消散的感觉
大部分时候，你会感觉到感受离去的时候，伴随着能量的消散

轻舞的风 2021-01-04 17:57:45
我释放掉的控制，当时没感到愉悦，今天就发现愉悦一天，这样也带吗[捂脸]

风 2021-01-04 17:58:09
是的，有时候效果会在之后发生
大部分时候会在即刻感觉到愉悦

2021-01-04 压抑得够深，感受积累得够多

艾洙 2021-01-04 18:30:01
风　我恨我的婆婆，他对我做过很多恶毒的事情和话语。　　我的目标可以这样说吗　　我允许这个人消失掉。

风 2021-01-04 18:30:29
目标不要是伤害性的
就算你的目标是伤害性的，在释放的过程中也会无害化
你会转变你的目标
因为没有人真正想要伤害别人
伤害别人就是伤害自己

艾洙 2021-01-04 18:30:38
可是，我对这个人释放很难

风 2021-01-04 18:31:46
每个人都有看上去比较难的问题
那只是因为压抑得够深，感受积累得够多
那些强烈的习惯性的程序，也都可以被释放

2021-01-04 独自入林

Susan Lee 2021-01-04 18:36:34
风，是不是群里的聊天也不用多看了，一切方法就在六步骤？　感觉我自己在群里　总是忍不住要看聊天记录

风 2021-01-04 18:36:50
嗯，没错，其实连群都可以解散掉，因为大家已经有六步骤了

Susan Lee 2021-01-04 18:36:55
好　那我先退了　等我自由了再回来吧😂
谢谢风和各位群友的帮助
对自己狠一点

风 2021-01-04 18:37:07
独自入林
罗婉毓（毓 yù ）513 2021-01-04 18:37:24
我也舍不得退，允许自己不刷聊天记录了，静下心来好好释放
风 2021-01-04 18:37:33
也是不错的方式
既然掌握方法，有了地图，就不需要交流了

2021-01-04 只学习莱斯特，不要树立权威和偶像，不需要与人争辩

穹顶之上 2021-01-04 18:40:19
风老师，我想问，你有证果了嘛
风 2021-01-04 18:40:19
这部分东西谈论太多，没有太大意义，因为你们无从分辨
只学习莱斯特，不要树立权威和偶像，不需要与人争辩
有这个时间，路程已经走完了
穹顶之上 2021-01-04 18:40:34
那我最低要达到哪个标准，才具备分别它的能力呢
风 2021-01-04 18:40:47
“默默地做，你的力量在平静中”
在佛陀的教导中，必须达到「预流」果
在瑜伽科学的教导中，必须达到 「涅比卡帕」三摩地
你会断除掉一切疑惑，看到唯一的方向
穹顶之上 2021-01-04 18:41:06
我还不能
风 2021-01-04 18:40:18
所以，现阶段不需要相信任何人，只需要去做就行了，一步步验证

2021-01-04 好好看六步骤

叶闵珍 Jamie 2021-01-04 17:39:10
@风 我只写想要的事情，不想要的不写可以吗？
风 2021-01-04 17:39:19
也可以，不过你总是要面对不想要的事物的
你总是要面对那些被压抑的厌恶感
因为还有一个更表面的你没有识别
你没有办法越过那个表面的感受去释放底下的
那是试图压抑
不用找

“你不需要在感受到（你的感受)之后再去追寻它们，它们全天候和你在一起，你全天候地在逃避着它们。”

不用找，尤其**不要试图努力去找**

好好看六步骤，我不需要给出更多填补心智的解释了

2021-01-04 死亡的恐惧表达在身体上，就会是痛苦

风 2021-01-04 18:54:05

死亡的恐惧表达在身体上，就会是痛苦

但那是表达在身体上

说明你把死亡的恐惧的感受压抑回去了

学生:有一次我去操作释放这个对死亡的恐惧，我带出了一些很沉重的身体疼痛，所以我一定是有什么做错了，但是这花费了很长时间去搞定它。

莱斯特:你没有释放它，反而是把它在身体中表达了出来，你在让你的身体走向死亡。痛苦是指向死亡的。所以，你并没有释放它，而是让它表达在身体上。

学生:那就再次进入它吧。但我必须说，我认为它已经通过释放减缓了，但当它发生的时候，我依然没有放开它。我要怎么样去再次到达它？

莱斯特:和研讨会的指导员谈一谈，并不是我带你到那的。或者你持续释放卡住的感受，看到当你不去释放卡住的感受时，你就让它继续运作，这会导致你持续地卡住。你能看到这有多简单吗？如果你去这样做，这真的很简单。

看看 the way1

专门有一段指导

2021-01-05 想要驱动表面的感受

芳菲 2021-01-05 09:08:17

风老师，我想请问一下是不是先允许最表面的感受表达，接下来自然萌觉察到底下有一个想要的“逼迫”（驱动），识别即释放？我想确认一下，因为我看群里说想要在最表面？有点迷糊了[捂脸]@风

风 2021-01-05 09:08:25

最表面就是你能明显觉察到

芳菲 2021-01-05 09:08:54

我先要允许的不是感受吗？

感受背后有一个“想要”

风 2021-01-05 09:08:59

在你熟练之后，可以直接感觉到想要的感觉

芳菲 2021-01-05 09:09:14

想要不是在感受后面吗？（后面的驱动）

风 2021-01-05 09:09:25

想要驱动表面的感受

郭星星 ฐ๖ 2021-01-05 09:09:51

@风 有时候在写东西时，还能有持续释放感觉，写东西时会笑出来，但不影响逻辑继续在写东西上，我是不是产生了幻觉。可以这样？

风 2021-01-05 09:09:59

你做任何事时都能持续释放

戎 2021-01-05 09:10:15

@风 老师　请教下死亡恐惧和想要安全是一个概念吗[抱拳]

风 2021-01-05 09:10:18

是的，莱斯特在 the　way 里面有解释

莱斯特本人喜欢说死亡的恐惧，不过他在课程里面用想要安全

Elizabeth Zhang 2021-01-05 09:10:41

释放到什么感觉的情况死亡的恐惧才会出来？@风

风 2021-01-05 09:10:58

释放足够多的想要控制和认同

徐红 2021-01-05 09:11:12

@风 那在做事情时，跑出来的感受还要去分辨是什么欲望吗？

Elizabeth Zhang 2021-01-05 09:0

是一种和想要控制和认同明显感觉不同，并且自己会出来的吗

风 2021-01-05 09:11:48

嗯，会出来

欲望的分辨是很容易的

如果你在努力去弄清楚它是什么欲望，注意那是个想要控制

2021-01-05 释放了感受，你就不会有被强迫驱动的思想

Elizabeth 2021-01-05 10:47:14

如果有一个愿望，其实我们不需要评判它是自己的想要认同还是想要控制来的，只看当下对它的感觉是想要控制或认同，而不要分析它是由于什么需求来对吗？因为那个愿望是业力引起的，评判它是因为想要改变他人或想要爱/认同其实是头脑的控制？@风

风 2021-01-05 10:47:28

不需要分析

有这个分析的时间，你已经放走了

抒心 2021-01-05 10:47:37

@风 每次面对感受是充分感受这个感受之后在归类是那种欲望，还是感受一出来马上就看到是想要控制还是想要认同?

风 2021-01-05 10:47:52

直接去看它是想要控制还是想要认同就行

在 2021-01-05 10:48:19

@风　　我家是临街的房子，我听到过车的声音就会心烦，我感受这个烦是想要控制，然后释放。

@风　　总是能感受到过车时的那个想要控制，我就一次次的释放。这样不是在释放法的基础上结合了其他方法吧？

我的感受是强烈的想要控制。

想要改变也是需要控制的一种。

风 2021-01-05 10:49:12

释放感受就行

这不是结合其他方法

如果你对任何事情有任何感觉，只是回到你的感觉上，然后释放它

释放想要控制、认同、安全

Elizabeth 2021-01-05 10:50:01

充分释放后这种情况会改变车子吵的情况吗

风 2021-01-05 10:51:18

会

see nothing out there but your sum total thinkingness

莱斯特让你把这句话写下来

Elizabeth 2021-01-05 10:51:20

充分释放等于改了画面？

风 2021-01-05 10:52:00

画面只是你的思想

思想只是被感受驱动

Elizabeth 2021-01-05 10:52:14

充分释放做的是什么？消除感受？那么这个车子吵的画面就不存在了是吗

风 2021-01-05 10:52:26

释放了感受，你就不会有被强迫驱动的思想

你可以自由地选择想你想要的

这会让你的世界就如你想要的呈现出来

紫珊 2021-01-05 10:52:44

这话啥意思

风 2021-01-05 10:52:34

世界只是一个呈现而已，只是一个显示屏

当你想要改变画面时，砸显示屏是没有用的

只有释放有帮助

Elizabeth 2021-01-05 10:52:44

风或其他人出现在我的显示屏，是因为我潜意识有对你们的感受吗

风 2021-01-05 10:52:49

是你创造了那个画面

没有例外

外面什么都没有，只有你的一堆思想

Elizabeth 2021-01-05 10:53:05

好的感受也是强迫驱动出来的，是吗？所以在 beingness 其实没有任何感受，只

有可以随意放入的思想？@风

但这时候的思想是由真我发出，整体心出的。

这样理解对不对

风 2021-01-05 10:53:12

把感受清空

你就没有思想，你的心智彻底安静下来

你会认出你是无限存在

然后再也不会失去这份知道

你可以随意放入感受和思想，但不会再被它运作

仅仅用于和人交流

Elizabeth 2021-01-05 10:53:19

这个随意放入的你是谁，在你思想没有的时候，画面依然存在吗

风 2021-01-05 10:53:29

没有思想时，就没有画面

只有存在

Elizabeth 2021-01-05 10:53:47

你现在身边不是有画面吗

风 2021-01-05 10:53:57

你必须把自己降下来才能与人交流

降下来的方式就是放入感受和思想

重新把一切看作是有限制的

Elizabeth 2021-01-05 10:54:00

所以清空所有感受的时候，全部画面都消失了

看来好难理解，像是你经历了没有画面，然后为了交流又装入画面

在你达到三摩地属于没有感受没有画面的状态吗

风 2021-01-05 10:54:16

事实上只要你到达星光层时，你就看不到任何物质，只能看到明亮炽热的光

当你到达三摩地，体验到无限意识时，没有任何感受和思想

画面仅仅是思想而已

它不是其他的任何东西

Elizabeth 2021-01-05 10:54:18

你在三摩地的时候，如果家里有人，父母看不到你了吗

你消失了，不在画面中

风 2021-01-05 10:54:36

他们会看到你，因为你保留了身体的业力

Elizabeth 2021-01-05 10:54:52

这个身体的业力如何清理？是生存的恐惧释放完之后自动清理？

风 2021-01-05 10:54:57

你不用清理

一般会等它走完预设的

极少有人会让它直接消失

不过如果你决定，那也可以

Elizabeth 2021-01-05 10:56:02

也是通过释放法？

风 2021-01-05 10:56:15

不是，我说的是自由之后

自由之后你可以决定让身体走完它预设的，也可以直接离开

那是你的选择，完全自由的选择

Elizabeth 2021-01-05 10:56:18

那时候直接看到这些选择　而无需任何方法了吧

风 2021-01-05 10:56:19

嗯，自由之后你不需要方法

郭星星　ฉุบ 2021-01-05 10:56:26

预设的东西没有办法改变么，哪怕自由之后

风 2021-01-05 10:56:59

但是你需要贯彻方法达到自由

可以，当你超越业力，你就可以做到了

戎 2021-01-05 10:58:00

@风 风老师我问的有点幼稚哈[捂脸]　就是这个业力到底是什么[抱拳]

风 2021-01-05 10:58:06

程序

就是感受

戎 2021-01-05 10:58:29

哦😯　这就明白了　要是程序我还是不明白　谢谢🙏

倚天 2021-01-05 10:58:40

感受和欲望一起才是完整的程序吧？@风

风 2021-01-05 10:58:46

欲望也是感受

基本感受

倚天 2021-01-05 10:58:55

逼迫驱动我们所有的言语行为和思维

那是什么赋予感受这种驱动力量的呢？

随乐 2021-01-05 10:58:59

@风 他能听到车过往的吵音，释放干净以后，车还通过的，这样也听不到吵音了吗

风 2021-01-05 10:59:12

唯一的力量来源是你自己

你的无限存在

是你赋予感受力量，你当然可以解除它

如果你不想要，这件事会直接在你的经验里消失

ZOEY 2021-01-05 10:59:23

你现在看来，到底人生的意义何在？@风

随乐 2021-01-05 10:59:30

@风 那就是虽然车还在通过，自己不赋予它意义，就听不到了吗

风 2021-01-05 10:59:35

唯一意义就是成长
获得自由，回到你的无限存在
不是的，外在没有任何事物

2021-01-05 音乐的意义何在？

晴空万里 142857 2021-01-05 11:46:00

@风 老师，怎样才能真正的决定想要自由呢？
我觉得我还是没有非常想要自由

风 2021-01-05 11:46:05

这没有别人能帮你

ZOEY 2021-01-05 11:46:07

对于更多的根本没有踏上成长之路的人呢？

风 2021-01-05 11:46:13

以一种缓慢的方式
他们在世界上寻找快乐，各个方向
但世界上没有快乐
一次次撞破脑袋后，最终会来到这个唯一的方向
但整个过程可能持续几百万年甚至更久

ZOEY 2021-01-05 11:46:20

你现在的状态，每时每刻都是极致的喜悦，是吗？

风 2021-01-05 11:46:25

超越这个喜悦，我没有办法描述更多

郭星星 ฐิบ 2021-01-05 11:46:50

@风 问一个我个人的喜好，想听听您在所处位置的解释。**音乐的意义何在？**我看古代印度音乐的阐释具体到每一个情绪，并且和宇宙，生命息息相关。中国古代音乐也与帝王生存，生命，周易结合一起。在某个阶段，音乐也是通向自由的一个途径么？它的意义是啥？

风 2021-01-05 11:46:59

音乐是振动
最初的振动是 aum

ZOEY 2021-01-05 11:47:14

请问有关巴夏所谓的传讯，到底是什么呢？高灵吗？

风 2021-01-05 11:47:24

我不评价那些传讯

郭星星 ฐิบ 2021-01-05 11:47:36

为何需要这样的振动？

风 2021-01-05 11:47:52

你只需要知道那对自由没有任何意义
所有的通灵讯息
愉悦你的星光体

ZOEY 2021-01-05 11:47:58

好的

风 2021-01-05 11:48:02

想要自由，同时也应该释放对音乐的贪恋

ZOEY 2021-01-05 11:48:14

星光体还需要愉悦吗？

郭星星　ฉุ๊บ 2021-01-05 11:48:35

通过振动无法超越星光体么？

风 2021-01-05 11:48:44

当然，三个身体都是束缚的

倚天 2021-01-05 11:48:59

星光体就在肉体里面吗？@风

风 2021-01-05 11:49:14

有一个方法，但那不是通过外在的音乐

ZOEY:

因果体也是束缚？

风 2021-01-05 11:49:19

这个方法不适合当今的时代

是的，因果体也是束缚

郭星星　ฉุ๊บ:

是的。是在看梵文时生命和声音这么纠缠想问一下。

风 2021-01-05 11:49:28

不是，星光体是肉体的蓝图

肉体是星光体的精确拷贝

倚天 2021-01-05 11:49:30

那星光体到底存在何处呢？

郭星星　ฉุ๊บ:

古代有过

郭星星　ฉุ๊บ:

肉体的蓝图这个太有意思了，它原来在这里。

风 2021-01-05 11:49:52

matrix

这是莱斯特用的词

肉体是被星光体投射出来的，而不是相反

倚天 2021-01-05 11:49:58

星光体超越了空间的概念吗？

它到底在不在地球上？

风 2021-01-05 11:50:26

没有

物质身体必须被星光体运作

倚天 2021-01-05 11:50:47

我的星光体不在地球上？😳

风 2021-01-05 11:50:52

这不是"星光体在肉体里面"

郭星星 ฐิบ:

所以通过音乐最多认识蓝图，现行的人自己，社会，但哪怕想了解业力，它都有限。

倚天 2021-01-05 11:51:12

所有有形的物质性的东西都有一个星光体吗？

郭星星 ฐิบ 2021-01-05 11:51:19

无形的也有吧

风 2021-01-05 11:51:25

当然，因为星光体是心智性、情绪性、生命粒子的

Elizabeth 2021-01-05 11:51:36

如果自由可以有任何画面（包括车子，人，景），可以让父母自由的画面出现吗。其他人的自由意志不存在了？

风 2021-01-05 11:51:50

在思想层面，你产生一个画面，你就发展了星光体

可以，但你不会这么做

你只是不会去这么做，而不是有一个"我不能"

郭星星 ฐิบ 2021-01-05 11:52:51

@风 我这样的理解对么？那音乐是离不开星光体及它的映射了。

风 2021-01-05 11:52:59

振动可以贯穿到原初

不过我们说的音乐的确仅仅是在愉悦星光体

Elizabeth 2021-01-05 11:54:15

@风 不会的原因是？如果莱斯特改了一个风景的画面，你刚好到那里，你也改，会发生什么。

郭星星 ฐิบ 2021-01-05 11:54:19

古印度和古中国的音乐似乎不仅是愉悦

风 2021-01-05 11:54:33

两个自由的个体不会产生相反的意见

他们都是同一个无限存在，只是叫不同的名字

Elizabeth 2021-01-05 11:54:38

同一个的话，莱斯特在每个原子，你也在每个原子，取决于感知的这个人的读取是哪个频率？之前你说感知到莱斯特在身边

风 2021-01-05 11:54:45

当然，因为自然界是 aum-最原始的声音或振动的字-具体化的表现

梵天，毗湿奴，湿婆就是最早音乐家

Elizabeth 2021-01-05 11:54:52

父母自由不会改的原因是什么呢

风 2021-01-05 11:54:58

先知的音乐家们深层的目的和现在不同，是唤醒人类的脊髓中心

郭星星 ฐิบ 2021-01-05 11:45:00

脊椎中心

风 2021-01-05 11:55:16

你不会干涉每一个个体的业力

慧轩 2021-01-05 11:55:33

@风 怎么理解对频，我又如何做到对频

风 2021-01-05 11:55:35

释放

没有心智冲突，你就是对频的

认指为月 2021-01-05 11:55:40

风先生，现在的地球上，有多少获得自由的成就者？

风 2021-01-05 11:56:00

我不会公布这件事

我只能说比你想象中少很多

因为有很多人不希望被知道

在原始的时代，各种文明中的音乐都对应自然的时辰，季节及特殊力量的主司神

譬如　印多拉格，是春天的黎明才能听到的，唤起宇宙之爱的情操

郭星星　ฉัน 2021-01-05 11:56:06

塔拉呢？这个解释我以为只是哲学

风 2021-01-05 11:56:36

梵文文献中有一百二十种塔拉斯

时代万物互联 2021-01-05 11:58:19

这个看是感受，不用分析。

风 2021-01-05 11:58:27

这些节奏的起源是人体的动作，走路时间的两倍，睡觉时呼吸时间的三倍

在那时，吸气的时间是呼气时间的两倍

郭星星　ฉัน 2021-01-05 11:58:39

它能帮人类么除了愉悦？

时代万物互联 2021-01-05 11:59:01

是只要多练习就会看了吗

风 2021-01-05 11:59:09

它是有效的灵性训练

是的

通过练习

振动不仅仅作用于星光体

郭星星　ฉัน 2021-01-05 11:59:47

如何了解且获得相应的振动？

风 2021-01-05 12:00:00

我想说释放，这个回答有时候过于简单😄

不过你确实需要获得直觉上的了解才能够知道

因为先知带来的古印度音乐本质上是个体化的

第三眼是智力的中心，临终之时，人的意识往往会集中在此处

郭星星　ฉัน 2021-01-05 12:00:09

释放和振动有关，但释放与乐无关吧。

风 2021-01-05 12:00:18

圣经的隐喻是，上帝最早造出天国的人，将他的意识集中在额头的第三眼上，他意志上所有的创造力都集中在那个地方，但当他开始使用身体的性质去"耕种土地"时就丧失了

释放和那些都无关

释放唯一需要知道的是六步骤

郭星星 ฐ 2021-01-05 12:01:35

有通过人类音乐振动达到自由的方法么？是不是古代有？

风 2021-01-05 11:42:08

有运用振动的方法

人体是最佳的乐器，外在的音乐只是初步的训练

智性问题的解答就先这么多，释放去吧，它能带来所有的答案

2020-01-05 风阐述六步骤

风阐述六步骤：当流程说“允许自己觉察到”时，它指的不是你用力去挖掘，而是你此刻什么也不做的情况下觉察到什么。不需要呼唤努力、不需要使用控制。课程为什么不教你“如何觉察”？因为“如何”含有一种头脑的努力。比如，你问自己现在想要控制还是想要认同。你马上就能觉察到。如果不能，那你就是想要让自己能。想要事情按照自己的来，那就是想要控制。这非常简单。所以，再说一次，你们要牢记六步骤。把它放在身边，随时拿起来看。释放的任何问题都能在六步骤中找到答案。

我可以逐步说一下。

第一步是“你必须想要自由超过想要控制和认同”。想要控制和认同是一种限制你的感受。但有时候我们就会这么愚蠢。我们宁愿要限制不要自由。有时候你会卡住真的就是因为你不愿意释放它们。Just want it.当你认识到想要控制和认同限制你时，你就更想要自由。所以六步骤其实不用解释。它就是简洁的字面意思。

第二步，做出自由的决定。决定就是决定。因为想要自由，所以你决定去做。

第三步，就是所有感受都是想要控制和认同。时时刻刻你都有感受，你看到的整个世界，就是想要控制和认同。你二十四小时防卫着，不让死亡的恐惧浮现出来。防卫的机制，就是想要控制和认同。

第四步，就是持续释放。持续的意思就是持续。你做第一次，然后能做第二次、第三次、第四次……直到最后一次达到自由。莱斯特说"there is no stop in the six step"。并没有一个"停止"在六步骤里面。持续的意思就是持续。

第五步，是一开始可能会用到最多的，因为你会经常卡住。但是卡住只是因为你想要控制而已。卡住的唯一原因就是想要控制在运作。就这么简单。释放掉这个运作你的想要控制，卡住的感受就立即变成了顺畅。

第六步，也是我们最容易忽视的一步。每次释放都会让你更自由，当然也用轻松、愉悦来形容，但归根结底就是自由。这些体验带来的动力会让你加强第一步的想要自由。而莱斯特说过"如果你彻底做到第一步，你会自然贯彻下面的五步"。如果你彻底做到第一步，你就没有任何阻碍了。控制是好事情，想要控制不是。想要=匮乏。想要控制，是对控制的一种匮乏感。

2021-01-05 观剧释放可行吗？

叶闵珍 Jamie 2021-01-05 19:48:16

@风 我观剧释放可行吗？

片子的剧情让我回忆起很多自己曾经不愿面对的事件，如果不是看片，我还以为自己已经释怀，我怕我这观片释放上瘾，违背原始释放法@风

如果害怕死亡，就多看恐怖片不行吗？或者用 vr 技术让人练习死亡可行吗？@风

风 2021-01-05 19:49:17

这样做对把死亡的恐惧带出来是有一些帮助

不过如果你在想要控制和认同的重压下，你无法直接面对死亡的恐惧

2021-01-07 如果你被打扰，只能说明你想要被打扰

倚天 2021-01-07 20:23:44

【图片】

“当你持续释放，你会自动隔离”，是说进入持续释放后，自然不会有人打扰吗？@风

风 2021-01-07 20:23

当然

外面的世界本来就是你投射的

如果你被打扰，只能说明你想要被打扰

你用思想创造了那个被打扰的境况

倚天 2021-01-07 20:23

你在闭关时，没遇到任何打扰吗？

风 2021-01-07 20:23

没有

一旦你决心向内，没有什么能打扰你

倚天 2021-01-07 20:23

是外在有刺激，自己没有反应？还是说外面自然真的什么干扰都没有了？

风 2021-01-07 20:23

一回事

外面只有你的思想

一开始你还在创造一些事件

不过那是你的欲望在打扰自己

释放到后面，尤其是集中释放死亡的恐惧的时候，想要控制和认同走得差不多了，世界完全不会干扰

倚天 2021-01-07 20:23

比如，你在关房里，有人敲门，但对你根本不构成影响。还是说，一旦你进入持续释放，根本不会有人来敲门？

风 2021-01-07 20:23

如果在树林里这会更明显，毒蛇猛兽都会离你很远

释放了足够多的想要控制和认同，根本不会有人敲门

倚天 2021-01-07 20:23

我知道了

2021-01-09 完全释放 — 感觉到完全拥有了，心智不会再围绕着它

琴琴琴 2021-01-09 19:05:54

那完全释放了怎么定义，我几次都觉得自己完全释放了，我告诉了你，目标几乎都实现了

可最后还是没成

风 2021-01-09 19:06:35

You know you completely released on it when you don't give a hoot

这是莱斯特的话

因为你已经感觉到完全拥有了，所以心智不会再围绕着它

不会再在外部确认

直到你拥有了，才发现

如果你还有去外部确认的冲动，释放它

这说明没有在它之上完全释放

2021-01-09-20 只要你不在释放，就是在压抑

自在 2021-01-09 20:20:13

@风是不是只有学会释放法之后才有可能有卡住情况，如果连释放体验都没有的人不存在卡住的问题吧？

风 2021-01-09 20:20:25

也可以说时时刻刻都在卡住，因为当你没有在释放时，你实际上是在压抑它，没有允许它浮现到表面

自在 2021-01-09 20:20:56

@风胸闷问题一直解决不了，有点不敢练习了

风 2021-01-09 20:21:09

一直尽量少注意体感了

张芾 2021-01-09 20:21:54

@风就是说只要没在持续释放，就是卡主了，运用第五步对吧

风 2021-01-09 20:22:00

想要释放却释放不掉，当然就是卡住

还有一种情况，就是不想释放

冰紫 2021-01-09 20:23:17

【图片】

风 2021-01-09 20:23:29

只要你不在释放，就是在压抑。感受一直在浮现出来，然后出去。感受一直在上升。

你感到愉悦了，满足于当前的愉悦

这时候你也会想要控制这个愉悦感

2021-01-10 去做到吧

Roller 2021-01-10 09:39:14

风你现在还没有全知是吧

风 2021-01-10 09:39:25

没有走完最后一步

Roller 2021-01-10 09:39:31

那我知道了

有的事你知道，你也有未知的

风 2021-01-10 09:39:44

想要知道的话，我就从三摩地里取

Roller 2021-01-10 09:39:50

哈哈，我“调戏”了你一下，抱歉了

风哥我要达到第一步了

内心非常笃定的相信快了

我慢慢知道这个世界给不了我想要的快乐了，吾乐只在吾心中

幸福的能力就是你爱的能力

我的目标对于我而言真的没有内心的快乐“诱惑”大

我真正的要去做到老师的这一点了

风 2021-01-10 09:40:12

去做到吧

Roller 2021-01-10 09:40:50

【图片】

就是这个感觉

what is it。I must get it

2021-01-11 保持简单和轻松，反复的练习会让你掌握

在焉 20121-01-11 20:52:05

欢迎风老师

大家有问题赶紧问

过几天可能见不到风老师了

爱是钥匙 21:00:23

@风 风老师请教一个问题:我感觉我在释放的时候，是不去想具体的应该是放什么，而是有什么感受和情绪释放什么，但是我记得六个步骤当中有一个步骤是要把所有的感受情绪都归结为三大基本欲望，并释放掉三大基本欲望，然后我那个时候就会用脑子去寻找我这个情绪背后的欲望是什么，但是我发现我在思考的时候好像进入了一种不自然的有点僵化的状态，有点刻意，反而会好像阻碍了我畅的释放的感受，这个问题怎么解决？

我有的时候是可以自然地去释放某一个个基本欲望的的，但有时候就不行

风 20121-01-11 21:01:46

不需要用脑子去寻找

放轻松，保持简单

释放欲望比较特殊

言 20121-01-11 21:04:44

@风请问释放死亡恐惧是不是要持续释放下去？我总是释放半小时后就累了会停下来，释放不下去。然后下次释放又重来，反反复复。进展不了。一放松，什么都不管，恐惧就出来了。还是做不到平静释放恐惧

风 20121-01-11 21:04:49

当感受背后的欲望被辨识出来，它就立即被释放了

几乎不需要问出后面一句

gydx 20121-01-11 21:04:58

@风 风老师，您好，我释放时只是简单的能觉察到很多很快速的想要，但是我头脑无法分辨出是哪种三种基本欲望的哪种，去分辨反而让我

脑袋更累，增加负担

风 20121-01-11 21:06:16

累了就是你在用力，释放不需要用力

这是课程的设计

当你真正开始释放想要控制和认同时，你会发现它非常简单

gydx 21:08:54

@风我会释放情绪，就今天躺着释放时，观察到很多想要，一个接一个的生起，但是头脑都来不及辩识出是哪种想要

@风非要去辩识出哪种想要吗？单纯的观察想要可以吗？

风 20121-01-11 21:10:36

这个不是释放法

释放一次想要认同或者控制等于释放了成千上万个在它上面的情绪

有时候我们说的很多“想要”是我们的念头

你不需要有意去区分它们

嗯，如莱斯特所说，你要释放足够多的想要控制和认同

不是看，是跟着练习

欲望在被带出来的时候，它就被释放

如果没有，你就回到流程的开始

放松身体，重新去感受它

辨识出它是什么欲望，让它离开

保持简单和轻松，反复的练习会让你掌握

思考和分析则会让你越来越难以释放

因为心智只会播放过去的经验而已

那说“不”

然后进行下一次流程

你引入了一个心理治疗概念

但那些概念都是不确切的

我们目前的心理学基于一些错误假设

2021-01-11 不要摸索，直接用流程，一遍没感觉，就进行第二遍

WHAT AM I 2021-01-11 21:05:14

那些视频中的人，刚学习释放欲望就像你说的，一觉察到就没了

风 2021-01-11 21:05:27

一开始学习释放欲望可以从情绪开始上溯

这也是课程的设计

WHAT AM I 2021-01-11 21:05:34

嗯，只能继续反复摸索

风 2021-01-11 21:05:49

我的建议是不要摸索，直接用流程

一遍没感觉，就进行第二遍

这样会快些

用头脑摸索事实上会走很多弯路

因为头脑只能播放过去的经验

WHAT AM I 2021-01-11 21:06:57

就是说，哪怕这个欲望是分析出来的，也进行下去？

风 2021-01-11 21:07:00

嗯

你可以看视频里面教学的过程

指导员并没有纠正他们的辨识

WHAT AM I 2021-01-11 21:07:15

能否让这个欲望离开，回答是 no，也继续问能否让它离开，直到答案是 yes？

风 2021-01-11 21:07:43

哪怕他们想了一下

WHAT AM I 2021-01-11 21:07:54

是的

能否让这个欲望离开，回答是 no，也继续问能否让它离开，直到答案是 yes？

风 2021-01-11 21:07:59

不是

如果没有离开，你再重新进行一次流程就好

从流程的第一步开始

放松身体

WHAT AM I 2021-01-11 21:09:10

就是重新感受情绪？

风 2021-01-11 21:09:28

嗯，从第一步开始

就像第一次释放那样

WHAT AM I 2021-01-11 21:09:57

好，我就这么办

风 2021-01-11 21:10:11

因为你在学习阶段

所以每次当成第一次就好

2021-01-11 研究生的方式是只释放当下堵在那儿的感受

风 2021-01-11 21:26:40

“每个人都在用其他东西与释放结合，当你这样做的时候，这把释放变慢了。如果你需要其他的东西，你就在方法上变慢了。”

在焉 2021-01-11 21:27:06

风老师来了，我感到头脑都被安静了[捂脸]提问题都困难[捂脸]

风 2021-01-11 21:27:14

在使用释放法时，所有添加都是在削弱释放法的威力

舟舟 2021-01-11 21:27:35

@风彻底释放之后，知道自己要到哪里吗？

风 2021-01-11 21:27:57

知道

舟舟 2021-01-11 21:29:30

是真的知道，还是只是一个方向？肉体会突然消失吗？

风 2021-01-11 21:29:49

不会,除非你有意识让它消失

很具体，但是是直觉而非思考，比思考更笃定

因为过几天我就准备要隐居了，所以我尽量回答和实际释放相关的问题

在此之后，**有六步骤，有课程视频，有莱斯特音频资料**

足以支撑大家走完全程

并不需要一个老师

释放任何东西都不难，只要把它当作感受来释放

共有 112 条途径

释放法是最适合当今时代的一条

莱斯特讲过这个问题，心理学认为情绪是正常的，你只需要调整它

但情绪本身都是程序，这些生存程序事实上是反生存的

雁归来 2021-01-11 21:36:13

@风一提到你自由后要离去，心里总是莫名悲伤失落，这是内心对自由有恐惧吗?

内在晴空 2021-01-11 21:36:24

真正好好释放的到最后都得像莱斯特你那样隐居吗？

风 2021-01-11 21:36:34

这倒不是

对我来说是回归正常生活

因为我之前也说过，我接触修行很多年，从来都没有涉入过修行圈和灵性圈

一直都是默默禅修，接触释放法后默默释放

所以我并没有当老师的倾向

在焉 2021-01-11 21:38:39

@风 风老师你来了，我问不出问题，

你能针对我的问题指导我吗？我相信

你了解每个人，谢谢

风 2021-01-11 21:39:15

那就好好哭
最好运用标准流程释放
释放法的高效是超越人想象的

在焉 2021-01-11 21:40:45

一定要问着问题释放吗？
还是直接释放就行？

风 2021-01-11 21:40:50

如果用的真的是莱斯特创造的释放法
释放欲望的问题很简单，就一两句
但这一两句包含了一个完整的流程
有意识释放时，去运用它
跟着视频
在学习阶段，跟着视频练习是最好的方式
你说的是感受如波浪式的涌出

在焉 2021-01-11 21:44:50

@风 对，什么时候不用问句了呢？

风 2021-01-11 21:44:51

那个时候你自然知道不需要问
但你停下来就要用流程来操作
真正习惯了释放后，你会很容易释放
你需要每天 50%以上的时间在释放，释放的习惯才会超过压抑

在焉 2021-01-11 21:47:00

是的，我启动的时候用问句，然后很静，释放顺利后就不用了

风 2021-01-11 21:47:34

通过回忆来激起情绪是一种方式
不过这是**小学的方式**
研究生的方式是 release the stuckness only
只释放当下堵在那儿的感受
放一个，再放一个
有想要控制和认同的感受浮现，就释放掉
直到死亡的恐惧浮现，你允许它们涌出来，像波浪一样地涌出来
嗯，一般不会有什么画面
你释放的有些慢
或者说，你用这个方法的方式还有点问题

莉 2021-01-11 21:50:58

@风欢迎您风老师[玫瑰]

我练习了一段时间，没有感到很明显的放松喜悦，是我还没释放对吗？

风 2021-01-11 21:51:17

嗯，继续练习，跟着视频练习

我不应该用分析来解答你们的问题

gydx 2021-01-11 21:51:40

@风我总要求自己有一个很确定的控制感和认同感的感觉。头脑才认为自己在释放控制感和认同感。这怎么会事？以及怎么办？

风 2021-01-11 21:51:43

因为方法是体验式的

不需要这样

你只需要回答

然后进行下去

练习一遍流程，再练习一遍流程

直到你真正掌握

你越是单纯这样做，学会的越快

可以稍微辅助一下

不过尽量简单操作流程

可以

不需要这样

只需要跟着流程简单走

莉 2021-01-11 21:56:15

好。谢谢老师！视频里老师说在胸腹部感受，那个三问旬是心智问的吗？我么觉是心智在问？@风

风 2021-01-11 21:56:33

是心智问的

当然是心智问的

不要用任何文字总结流程

莱斯特在世时从来没有写过一本书介绍释放法

跟着视频练习

你只有观看别人释放，跟着一起体验，才能学会释放

我不是闭关，我是隐居

在焉 2021-01-11 21:59:32

@皈依自性

老师要隐居了

莉 2021-01-11 21:59:45

好的

风 2021-01-11 22:00:06

胸腹部是感觉中心
准确的感觉中心在心轮
但是胸腹部也会有感受
这有什么问题吗？

似水 2021-01-11 22:01:33

@风现在谈恋爱我会特别的痛苦啊

风 2021-01-11 22:02:15

用释放法试试看
当然，这里不都是来学习释放的吗？
我隐居的目的，是因为释放法其实不需要一个老师
如果我继续留在这里回答大量的心智问题，反而是一种阻碍
方法其实很简单
当你试图去交流时，其实是在试图找一种心智理解
所以我说交流实际上是用心智互相误导
贯彻六步骤，持续释放
六步骤是你知识层面需要知道的一切
最好不要这么做

莉 2021-01-11 22:08:09

谢谢老师的回答[玫瑰]，只要多多练习，就能学会释放法吗？我咋觉得自己这么笨呢？[捂脸]练习了一段时间，感觉还是没进步

风 2021-01-11 22:08:12

如果你没有掌握，就再用一遍流程
直到你掌握
但如果你脑袋中塞满了别人的概念化的经验或者诀窍，就会走偏

2021-01-11 不建议人们去把自己的经验总结成方法

风 2021-01-11 22:09:22

所以我是不建议人们去把自己的经验总结成方法的
永远要回到原始流程

在焉 2021-01-11 22:10:47

永远回到原始流程

风 2021-01-11 22:12:15

完整的流程

首先你要放松身体
一旦你发现自己在用力做释放，需要停下来放松身体
因为很多人因为过去的错误习惯，习惯了去用力
释放时如果你试图找一种感受，那就是在逃避当下的感受
你全天候二十四小时逃避着当下的感受

似水 2021-01-11 22:15:09

@风老是想逃避做练习咋办？

风 2021-01-11 22:15:28

针对它做释放
注意到时释放
释放很简单，很轻松
释放不是一种需要你付出极大精力的活动
有人可能因为以前错误的练习方式对释放有错误的概念
接受不清晰的感受
不清晰的感受是一种感受
需要认识到这一点
你不存在没有感受的时候
你只有不把感受当感受的时候

莱斯特专门提到这个 vague feeling
模糊不清的感受

gydx 2021-01-11 22:18:49

@风你累世修的都是释放法吗？

风 2021-01-11 22:19:07

不是
释放法是第一次问世
模糊不清的感受是因为你在逃避感受
去感受你的模糊不清吧
你问自己问句时是头脑的念头吗？
在你从释放情绪到释放欲望的阶段
你可以从情绪上溯到欲望
这也是课程的方式
等你熟悉了，就可以直接释放欲望
再放轻松点

gydx 2021-01-11 22:23:37

@风每个人进步的快慢和什么直接关系？换句话说，两个习性差不多的人，一起练习释放法进步的快慢有什么决定？佛教说进步的快慢，除了和刻苦程度有关，还要累世修的基础有关，积累的菠萝蜜。累世有过正确的修行的话，今世就会比较快

风 2021-01-11 22:24:14

will power
意愿力
只和这个有关
运用流程，不用在意
体验会随着你的释放有所变化

gydx 2021-01-11 22:25:11

@风怎么增加意愿力？

风 2021-01-11 22:26:09

但是释放最基础的体验就是变得更轻松和愉悦
只是去意愿就行
选择去认同你的无限存在还是身体，是完全的自由意志
去做释放，就是选择去认同你的无限存在

随乐 2021-01-11 22:27:11

@风释放时，能量流动到边缘就不动了，不是流动出去没有了，应该是消融了才对吧，这是卡住吗？

风 2021-01-11 22:27:14

是的，每一次释放都会让你 move up，这是卡住。**事实上你只要过于注重体感会卡住。因为感受（feeling）是心理层面的东西。你真正释放的是这个，你体验到的身体感受，清凉、热、能量消散，闷堵变通畅，那都是伴随着情绪的释放发生的。**会有一点效果，会释放一点，但是远远不如释放流程的威力。get everything by releasing only。只要有想要的，通过释放获得它。感受驱动念头。想要是一种感受，基础感受。比如 workbook 里面的练习，你想要从哪些地方获得控制，你想要从哪些地方获得认同。做这些练习是可行的。**注意心理感受，不要注意体感**。

gydx 2021-01-11 22:32:24

@风 get everything by releasing 这句话啥意思[微笑]

风 2021-01-11 22:32:36

仅仅通过释放获得想要的一切

美丽人生 2021-01-11 22:34:22

@风每次觉得释放了情绪时，就会打嗝或排气，是正常的吗？[大笑]

王继红 2021-01-11 22:34:32

@风

这就是莱斯特为什么总是要你确认你的 gain

这句话什么意思？

风 2021-01-11 22:34:54

注意你的“没有感觉”

这些反应是正常的

这就是确认第六步的作用

晴空万里 483 2021-01-11 22:35:27

@风没有感觉就是想要有感觉是吗？

风 2021-01-11 22:35:36

每次释放都会给你带来好处

比如一个沉重的情绪被释放后变得愉悦

晴空万里 483 2021-01-11 22:35:59

以前能感觉到胸腹部的用力，现在感觉不到

风 2021-01-11 22:36:04

一个长久的习惯被释放掉

一个目标达成

这些都是收获，**记录**下来

它们会提供持续释放的动力

这也是比较重要的一点

只是伴随的身体感受

没有感觉，是一个模糊不清的感觉

或者不明显的感觉

去有意识注意你的模糊不清

这会带来很大的帮助

先注意到它

不要那么急

如果你去感受时，你的感受是“没有感受”

这时候不要去找别的感受

只是允许这个“没有感受”在这里

先不要这样做

先去注意这个“没有感受”

或者说空白的感受

有意识注意它，直到你认出它是一种感受

没有感受，模糊不清的感受，只是你在逃避感受而已
它并不是真的没有感受

你第一个被压抑的感受是死亡的恐惧（想要生存）
然后发展了想要认同和控制
它们发展了九种情绪分类
还有许许多多的个体感受

释放法里面我们说情绪，指的是 agflapcap 那九种情绪

我们说感受时，个体感受、情绪、欲所有的都是感受

综合上面说了，整理了一段话!!!

风 2021-01-11 22:37:19

只是伴随的身体感受，没有感觉，是一个模糊不清的感觉，或者不明显的感觉，去有意识注意你的模糊不清这会带来很大的帮助。**先注意到它，不要那么急**，如果你去感受时，你的感受是“没有感受”这时候不要去找别的感受，只是允许这个“没有感受”在这里，先不要这样做。**先去注意这个“没有感受”或者说空白的感受，有意识注意它，直到你认出它是一种感受，没有感受，模糊不清的感受，只是你在逃避感受而已**，它并不是真的没有感受，你第一个被压抑的感受是死亡的恐惧（想要生存）然后发展了想要认同和控制，它们发展了九种情绪分类，还有许许多多的个体感受，释放法里面我们说情绪，指的是 agflapcap 那九种情绪，我们说感受时，个体感受、情绪、欲望，所有的都是感受。

2021-01-11 走完全程唯一需要的是六步骤

风 2021-01-11 22:44:55
继续流程
你也可以直接释放这个焦虑
熟悉一下释放情绪

很多人在释放情绪阶段，把很多情绪不当情绪
比如模糊不清的感受，他们认为是没感受
你不可能没感受
你一天二十四小时都在逃避感受
美丽人生 2021-01-11 22:48:42

认出没有感受也是一种感受，然后呢？

风 2021-01-11 22:48:57
然后释放

明空 2021-01-11 22:49:07
@风觉得不完美、不优秀不配在世界上生存，该如何释放？

风 2021-01-11 22:49:27
认出这只是一种感受，然后释放

美丽人生 2021-01-11 22:49:37
能引导一下吗？

风 2021-01-11 22:49:38
释放法真的这么简单
我现在不做引导
你们最好跟视频练习
学会了这个流程之后，就自己练习

make it a do—it—yourself tool
是的

憎恨只是一种感受
你感觉得到
可以用简单的、相同的流程释放

你可以释放想要改变这个模糊不清感受的欲望
这样它就清晰了

舟舟 2021-01-11 22:52:52
全部释放掉之后，走完所有的流程，是不是有一种可喜又可悲的感觉
风 2021-01-11 22:53:05
只有愉悦
如果你觉得可悲，那是一种感受，可以释放
愉悦感也可以释放
释放之后会怎么样？会更愉悦

Elizabeth Zhang 2021-01-11 22:54:10
我发现有时候念头和感受不是同一个步调。比如念头上我以为我想要控制某件事，释放不掉之后，回头发现是我想改变另一件事。但这个感受是藏的很深的。似乎需要很深的洞察

风 2021-01-11 22:54:08

不需要
如果你要掺入其他的东西，会把这个方法高度复杂化
这样它就失去了作用
不要做分析

Elizabeth Zhang 2021-01-11 22:55:48

如果拿这个吃东西的状态做例子

风 2021-01-11 22:50:50

尽量用直觉来回答那些问题
感觉到你的想要

问自己是想要控制还是想要认同
直觉回答一个

好，允许自己更多地觉察到这个想要控制
然后问自己能不能让它离开

这个流程结束了

当你熟悉释放情绪之后，可以练习释放欲望，熟悉释放欲望之后，你就直接释放欲望即可

想要就是想要
想要控制往往伴随着用力的感觉
想要认同是你想要被人认同、想要被理解、想要被赞美、想要被爱……
这些概念已经很简单的，因此不要去用一系列其他的概念来解释一个概念**语言的转换，并不能带给你体验自由不自由**，自己去体验吧分析它们
只是心智的游戏
我的指导都是非常趋同的

记住原则
走完全程唯一需要的是六步骤

用原始流程，学习阶段可以用 workbook 作为辅助
保持简单

王继红 2021-01-11 22:03:13

@风愉悦释放后是什么情况？

风 2021-01-11 22:03:24
更愉悦
王继红 2021-01-11 22:03:46
好的，谢谢=

明空 2021-01-11 22:05:10
@风请问杨定一自由了吗？一直想问不敢问。

风 2021-01-11 22:05:31
不要让我做这种认证了[咧嘴]
自由不自由，自己去体验吧
是允许自己感觉到它

拉玛纳马哈希是自由的，莱斯特经常提及，但是他的方法不适用了

这个星球上很少有人能用这个方法

ElizabethZhang 2021-01-11 22:09:37
拉马纳的亲口教导（连载一）
[https://mp.weixin.qq.com/s/Hz4TqOAPWiQBS9loEGVyLw]

风 2021-01-11 22:09:43
释放法诞生之前，克利亚瑜伽是最快的方法，尤迦南达称之为飞机之路
当然
目前通过释放法自由的人，都是自己走完的

莱斯特一直在身边教导的学生反而没有自由
因为他们形成了依赖
这会拖住自身的进步
释放法是火箭之路

尤迦南达看到莱斯特即将觉醒之后，他离世了

1952 年 3 月 7 日
莱斯特在 1952 年 4 月觉醒
有阿瓦塔尔和吉万穆克塔
阿瓦塔尔是已经获得完全自由的人下降
不是苏利亚克利亚
是巴巴吉到尤迦南达的克利亚瑜伽
觉醒这件事，是完全的自由意志
其他的事情上，没有自由意志可言
只有一件事有自由意志

那是选择认同你的无限存在，或者认同你的身体

在焉 2021-01-11 23:16:15

仍然要通过释放，才能真的选择认同

gydx 2021-01-11 23:16:55

@风 宗教都是打着解脱的名义，而现今为什么这些方法没有诞生在宗教门派中？

风 2021-01-11 23:17:13

不在于宗教的形式

佛陀、耶稣都是伟大的导师

在焉 2021-01-11 23:18:04

他们现在仍然在因果体层吗?

风 2021-01-11 23:18:06

但传承很多代之后，他们后世的门徒并没有正确无误地传授他们的教导

莱斯特在视频里面会谈到这些

如果你不想要自由，即使遇到释放法也不会按照六步骤去使用它

海尔本身是释放法教师和指导员

在 2021-01-11 23:21:13

那大多数人都属于这种情况了

风 2021-01-11 23:21:28

但是他选择跟着信念走，更改简单的流程，而不是持续释放

gydx 2021-01-11 23:21:56

@风那想要自由的意愿，是不是被业力决定好的啊？

风 2021-01-11 23:22:05

接着混杂一点东西，再混杂一点东西

用概念来填充头脑

这代替了实际释放去到自由

想要自由的意愿是超越业力的

任何人随时都可以做出那个决定

2021-01-11 释放法在感受层面起作用

风 2021-01-11 23:24:35

释放法在感受层面起作用

不过如果你从情绪分类的层面释放，清除一种情绪分类要释放千百世

从三大基本欲望层面释放，只需要一个月

因为当你释放一次基本欲望，在它上面的所有情绪都走了
如果你释放念头，千百世再乘以千百世
这太低效了

真正的释放法是释放基本欲望
想要控制、想要认同、想要安全/生存（对死亡的恐惧）

hai 2021-01-11 23:27:17
这就是特别困扰我的地方，为什么我释放欲望之后还是想哭，这个情绪不应该就没了吗？

风 2021-01-11 23:28:30
继续释放
当下 2021-01-11 23:28:44
做生意赔了一大笔钱，产生懊悔，沮丧，失落等等情绪感受，看到情绪背后是想要安全，然后释放安全欲望，是这样吗？@风

风 2021-01-11 23:24:35
嗯

Elizabeth Zhang 2021-01-11 23:29:41
我今天做了一个尝试，在头脑里释放容易使劲。就把问题书写，一遍遍的书写，写了七八张大纸。自问自答。感觉上头脑没那么用力了

风 2021-01-11 23:30:39
没必要书写

Elizabeth Zhang 2021-01-11 23:30:39
自我对话

风 2021-01-11 23:30:52
这也算更改释放流程
因为释放法不需要做什么自我对话
一次面对一个感受释放就行了
一口气全部涌出来，当然会失控

晓糖 2021-01-11 23:31:57
目标释放咋释放？

风 2021-01-11 23:32:003
所以释放不要着急，放轻松

一个一个感受释放
目标释放很简单，释放掉你对目标的所有感受

晓糖 2021-01-11 23:33:43
也是控制和认同这两个吗？
当然
如果有想要安全涌现，那就释放
掌握之后，你只需要释放三个东西
想要控制、想要认同、想要安全
这涵盖一切感受

想要安全在想要控制和认同的底层

gydx 2021-01-11 23:35:16
@风 为什么不直接去释放想要安全的欲望呢？

风 2021-01-11 23:35:16
你只有释放了足够多的想要控制和认同才能直接面对想要安全
否则你会想要持续逃避
想要控制和认同会持续浮上来

当下 2021-01-11 23:36:55
物质世界的一切都是意识运用能量显化出来的吗？
风 2021-01-11 23:37:43
物质世界只是思想的显化
你的所有思想，潜意识思想加上表意识思想
会更容易面对想要安全

gydx 2021-01-11 23:39:34
@风 更容易指方面更容易？

风 2021-01-11 23:39:55
不会一下子缩回去了
晓糖 2021-01-11 23:40:03
@风，在你的高度上对孩子教育问题给点建议呗

风 2021-01-11 23:40:04
想要安全又是死亡的恐惧

莱斯特给过建议了
A child should never be left to cry. It is not lung exercise. It's cruel to let a child cry without finding out what he wants and taking care of it. This taking care

of the needs of children would alleviate much of their in security in adulthood.

不该放着小孩让他一直哭，那不是什么肺部运动。让小孩放着一直哭，而不去看看他需要什么并加以照料，是件残酷的事；对小孩需求的这种照料，可以大幅减轻他们成人以后的不安全感。

Education today is a total miseducation.
今日的教育完全是一种错误的教育。

You take an infinite being and you try to jam rote stuff into him, stifling his capacity to evolve and be creative. You're also stifling his evolution.
你捉着一个无限的生命然后想硬塞给他一些死记的东西，这会窒息他演化的能力以及创造性，你也同时窒息了他的进化。

DO you have to teach a flower how to grow beautiful? We should have the same attitude toward a child. We should allow the child to evolve naturally, to express his inner abilities.
When you look at it that way, you can see how confining our educational system is. Take the colleges. They tell you must learn to think for yourself. But if you think differently from the professors, you flunk.

你需要去教一朵花怎样去长得漂亮吗？我们对儿童也该具有相同的态度。我们应该允许儿童去自然的演化，去表现他内在的能力。当你以这个角度去看时，你就可以看我们的教育制度是多么狭隘的。以大学为例，他们告诉你说你必须自己去思考，但如果你想的跟「教授」的不一样，你就会被当掉。

In my first term in college, I was told, "Now that I'm in college, I should think for myself." So I started doing it. The first two marking periods I flunked all the subjects where I had to think for myself.

我进大学的第一个学期我被告知，我现在已经进大学了我应该自己去思考，所以我就照做了。结果在前两次的期中测验中，所有需要我自行思考的科目都被当掉了。

I really struggled with it, until finally I asked one of the professors if he would allow me to see the exam papers of the others who got good marks.

我心里头真的是很挣扎，最后我问其中一位教授能不能让我看一下其它得高分的人的考卷。

I read the mind discovered that they were giving him back exactly what he was telling us.
Then I saw the whole picture if I thought the way he thought, I was smart; if I didn't, I was dumb, even though he told me to think for myself.

我看了后发现，他们完全按照他所告诉我们的内容给作答回去。然后就我整个明白了；如果我以他思考的方式思考的话，那我就是聪明的；如果不是，那就是顽钝的。即便他曾告诉我说应该自己去思考的。

So it's not true that they want you to think for yourself; they want you to think the way they think.

所以他们并不真要你自己去思考，他们要你以他思考的方式去思考。

After that, it was easy. kept excellent note sand made sure I always gave back the prof his ideas. With the least amount of studying, I got the best marks.
这之后一切就很简单了，我作了很好的笔记并记得把教授的想法给答回去；以最少的用功，我得到了最高分。

gydx 2021-01-11 23:41:31

@风是指心更有力量去面对想要安全吗？

可以这么说

gydx 2021-01-11 23:43:29

@风想要控制和想要认同的欲望，比想要安全的欲望更容易面对？

风 2021-01-11 23:43:45

嗯，因为它们在表面

任何时候，如果想要安全浮到表面，你就释放

如果表面仍然有很多想要控制和认同，那你就释放想要控制和认同

Elizabeth Zhang 2021-01-11 23:45:30

释放对目标的所有感受，为何最后还要有一个爱的感受，和已经拥有的感觉是什么区别。没有感受算不算是释放所有感受？我经常感觉到相信拥有，或者说好像是释放了所有的感觉。但走不上去了，应该如何引导？

问自己想不想感到已经拥有？

释放不难受，简单而且轻松

纯粹的爱就是你的无限存在本身

感觉到拥有后，你可以继续释放

如果你卡在这里了，有一个卡住的感觉

你感受这个卡住的感觉，想要改变它？那你就释放这个想要改变

非常简单的流程

Elizabeth Zhang 2021-01-11 23:48:24

释放掉卡住会有什么出现呢爱？或者没有感觉？

当下 2021-01-11 23:48:28

昨天下午两点突然想验证一下显化的游戏，就想六点以前我会得到至少 500 元

钱，不管是什么方式，然后让自己相信，并且看到头脑里不相信的想法，晚上七点也没有任何得到钱的显示，心里也坦然，并不沮丧，随即拿起手机，竟然看到有人“合理"的给我发了 500 元钱，不多不少，正好 500，当时一下子很惊讶，这可以解释吗？

风 2021-01-11 23:48:51

不会“没有感觉”
完全没有感觉就是涅系
nirvana
这是一种无法言喻的永恒宁静
释放你对目标的所有感受
直到目标实现

Elizabeth Zhang 2021-01-11 23:50:51

“如果日子不知道那要天天吗?
还是说目标实现是一种感受不是发生的那天

风 2021-01-11 23:52:01

当你对目标完全释放时，你会感觉到它已经是你的了，其实这个时候目标已经实现了
完全释放，你就会感觉到完全拥有，并且心智会不再围绕它
你会很自然地放下它
很快它就会到来

hai 2021-01-11 23:52:48

如何释放不可能的感觉呢?

风 2021-01-11 23:48:28

因为塔已经实现了，只是物质世界迟显示它而已
不可能的感觉也是一种感觉
一样的流程

最快就是释放三大基本欲望

美丽人生 2021-01-11 23:54:04

@风释放近视眼，觉得什么感受也没了，但仍看物体模糊，接下来怎么办？

风 2021-01-11 23:54:23

怎么会什么感觉都没了呢？
这个是同样的问题
你不可能没有感觉
除非你已经完全自由了，你是无限存在
“没有感觉”也是一种感觉

模糊不清的感觉
继续释放它就行了

美丽人生 2021-01-11 23:56:12
这个最难释放

风 2021-01-11 23:56:29
放轻松

把它当成一种简单的感受来释放

hai 2021-01-11 23:56:47
可以释放对这个不可能的感觉的想要控制吗，这样也可以释放吧

风 2021-01-11 23:57:57
卡住时可以这样释放

gydx 2021-01-11 00:00:26
@风想要控制和想要认同的欲望，相比想要安全的欲望更容易面对？
嗯，因为它们在表面
@风 为什么在表面更容易面对？
因为你只需要允许它们浮现就可以

在焉 2021-01-12 00:02:14
很晚了，大家没什么问题，就让老师休息吧。

gydx 2021-01-12 00:02:16
那为什么我从小到大发现的都是想要安全呢？@风

风 2021-01-12 00:02:53
有些可能你没辨识出来
想要控制就是你想要让事情按照你想要的发生
想要认同是你想要别人认可自己
gydx 2021-01-12 00:04:55
@风 嗯，好的，太感恩风辛苦解解答，太晚了，老师早点休息吧

2021-01-12 练习释放法不需要额外的操作

风 2021-01-12 22:07:12
放轻松
放轻松，把身体放松
保持简单地练习

Yellow 2021-01-12 22:07:23

我的障碍是不够放松吗

风 2021-01-12 22:07:50

练习释放法不需要额外的操作

不需要流程以外的操作

Yellow 2021-01-12 22:08:43

我不是故意吐气的[苦涩]

风 2021-01-12 22:09:27

习惯

改变习惯的方式就是注意到它，然后放轻松和保持简单

当年我花了很长时间找到第一次释放的感觉

释放法适合每一个人

简单地练习，然后你就会了

那个时候我找到释放的感觉，也花了很长时间

因为我分析太多了

你分析得越少，保持轻松，只是去用，你学会的就越快

这样试试看

[聊天记录]

我分享一个最简单的方式

放轻松

你没有必要一次性感觉到所有

只需要感觉到一部分就可以释放

2020-01-13 释放法适合每一个人，简单地练习，然后你就会了

风 2020-01-13 08:58

当年我花了很长时间找到第一次释放的感觉

释放法适合每一个人

简单地练习，然后你就会了

那个时候我找到释放的感觉，也花了很长时间

因为我分析太多了

你分析得越少，保持轻松，只是去用，你学会的就越快

这样试试看

风 2020-01-13 09:04

[WHAT AMI 和风的聊天记录]

【

WHAT AMI:那些视频中的人，刚学习释放欲望就像你说的，一觉察到就没了

风：一开始学习释放欲望可以从情绪开始上溯

风：这也是课程的设计。。。

】

风 2020-01-13 09:04

我分享一个最简单的方式
放轻松
你没有必要一次性感觉到所有
只需要感觉到一部分就可以释放

2021-01-17 风与天成 — 当你处在 cap 时，说明你还有与之对应的负面情绪在极深处

天成 2021-01-17 09:09:30

清理掉 agflap,就是清理掉物质世界的业力了是吗？
剩下的 cap,就是星光体和因果体的业力？

风 2021-01-17 09:10:16

并不是

天成 2021-01-17 09:10:31

那是怎样的？

风 2021-01-17 09:10:34

cap 是悦性的业力

天成 2021-01-17 09:11:07

那清理到哪里才能清理掉物质世界的业力？

天成 2021-01-17 09:11:27

这个问题你可以去回答一下吗？

风 2021-01-17 09:12:01

这个问题在于莱斯特经常说释放 agflap,但是没有说释放 cap

天成 2021-01-17 09:12:29

为什么会这样说

风 2021-01-17 09:12:29

因为 cap 是所谓的正面情绪

无畏，接纳，平静

cap 会吃掉 agflap

在无畏下，你会自然倾向于做出好的行动

在接纳中，你会接受原本的和谐和完美

天成 2021-01-17 09:13:48

什么是主宰心智？除去你的 agflap,这就是全部了。接着你真正地控制了心智，你可以扮演任何感受，你选择的任何行动都是没有任何担忧的。

风 2021-01-17 09:14:33

但是到达 cap 时，你不会去除所有的 agflap

天成 2021-01-17 09:14:34

这里莱斯特说，**清除掉 agflap,就可以主宰心智了**，这个时候还剩下心智是吗?

风 2021-01-17 09:14:57

你必须释放掉想要控制和认同才能去除所有的 agflap

释放掉死亡的恐惧

这就像有很多人问，为什么 cap 要释放

天成 2021-01-17 09:15:51

释放掉死亡的恐惧，才能清理掉整个心智

风 2021-01-17 09:16:12

因为它不是顶端，cap 是相对性的

不是，你不要误会这一点

天成 2021-01-17 09:16:48

释放掉死亡的恐惧，才能清理掉整个心智，是这个吗？

风 2021-01-17 09:16:51

并不是说，你去除了 agflap,然后达到一个阶段，接着再去除 cap

而是你即便到达了 cap,在你释放掉三大欲望之前，你不会彻底清除 agflap

因为 cap 是所谓的好的感受

而好的感受对应着不好的感受

对于好的感受，如果你想要控制它，就会发展恐惧——害怕失去它

你想要更多，就会发展贪求——想要获取更多的好感受

如果不到顶端，agflap 会被持续发展出来

除非你到达「涅比卡帕」三摩地，让无限存在成为你永恒的认同

这个时候，你就不会再发展 agflap

天成 2021-01-17 09:19:41

释放掉足够多的想要控制和认同，就可以到达「涅比卡帕」三摩地吗？

风 2021-01-17 09:19:51

还要释放死亡的恐惧

天成 2021-01-17 09:20:16

要释放到接触到更底层的分离感才能到达「涅比卡帕」三摩地？

风 2021-01-17 09:20:16

释放掉你是这具身体的分离感

在你释放掉的那一刹那，你会达到三摩地

因为你认同了无限存在

天成 2021-01-17 09:26:13

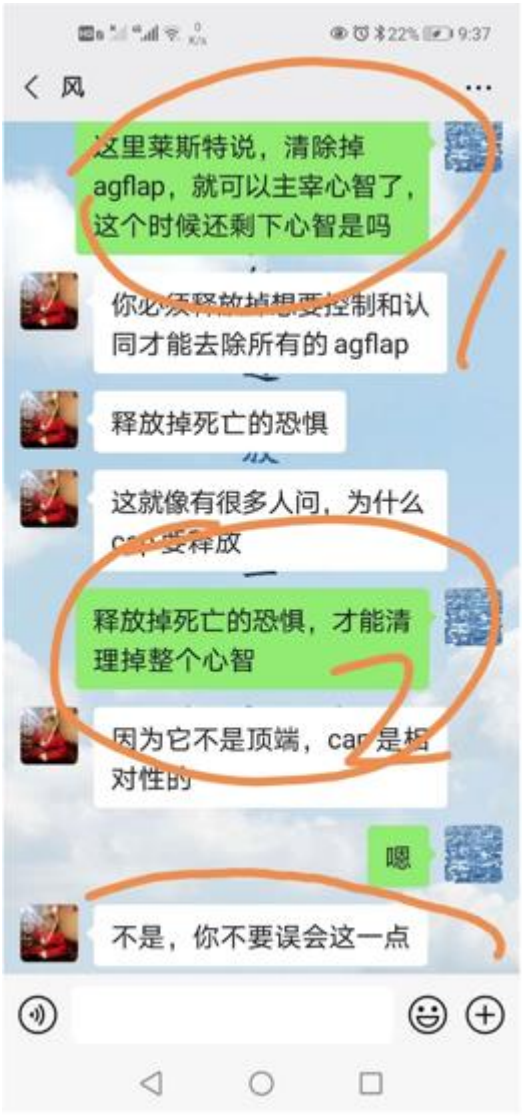
这句话是正确的吗？

风 2021-01-17 09:27:15

处于 cap 时，只能说你目前的情绪状态达到了 cap

可以说你的垃圾清空到一定程度

天成 2021-01-17 09:37:43



天成 2021-01-17 09:37:59

你这里的回答，是回答 1 还是 2?

风 2021-01-17 09:38:35

是更上面的问题

因为你误解了莱斯特的话

你把它分成“主宰心智”和“清除心智”两个阶段

莱斯特不是这个意思

天成 2021-01-17 09:39:54

莱斯特是什么意思

风 2021-01-17 09:40:11

没有那么复杂

释放掉三大欲望，清除所有的 agflap

那样你就自由了，自由了就可以主宰心智

清除所有的 agflap 要达到波澜不惊

只是 cap 是不够的

当你处在 cap 时，说明你还有与之对应的负面情绪在极深处
但是在 cap 的状态下，你更有能力向下挖掘（dig down）
去释放掉那些极深的感受

2021-02-03 打麻将时释放

风 2021-02-03 11:55:31
试着放轻松看看
伯利恒之星 2021-02-03 11:55:43
好的
风 2021-02-03 11:56:01
不需要让它变得很明显再释放
如果你把释放这件事变得非常痛苦，那你当然就不想释放
伯利恒之星 2021-02-03 11:57:02
也是
风 2021-02-03 11:57:03
带点探索的心态，轻松的心态
看看问句之后它会发生什么
不要那么苦哈哈的[大笑]
释放不是做作业
伯利恒之星 2021-02-03 11:57:42
你真了解我
[大笑][大笑]
好，我试着轻松一些
风 2021-02-03 11:58:48
比如一桌人坐着打麻将
你一只手摸一张牌，一边随口说道'这样啊，那来一辆凯迪拉克“
嗯，好像有点感觉不可能？
想要控制还是想要认同？
貌似是想要认同
能够放它离开吗？
好像能
再 check一下，好像轻松点了
我的凯迪拉克到了吗？
我靠，还没到
这是想要控制和想要认同呢？
就这样释放啊[大哭]

一边摸麻将一边就可以让凯迪拉克到手了

伯利恒之星 2021-02-03 12:01:40
重新学习了

风 2021-02-03 12:01:44

等你打完麻将，释放得差不多了
出去一看，门口一辆凯迪拉克

2021-02-03 完全释放掉心智之前，会对无限存在有一个预览

风 2021-02-03 17:47:20

在你完全释放掉心智之前，你会对无限存在有一个预览
也就是说，尽管你还没有完全释放掉整个心智程序，但是会有心智退居幕后的时刻
这时候，你的心智完全静止了，暂时性地
于是你在这一刻可以体验到无限存在，对它有一个预览
这可以极大增加你对自由的向往
因为你会发现自己无论在世界上获得什么，都抵不上那个快乐的万分之一
在世界上的每一刻，相比那个状态，都在煎熬
在此之后你的释放是不一样的

我说的是「涅比卡帕」三摩地
如果你到达了「萨比卡帕」三摩地，在体验上其实和「涅比卡帕」三摩地是一样的
它们都是接触到了无限的存在
但是种子仍起作用
你尽管知道有那个状态，世界却依然对你还有诱惑力
但是当你到达「涅比卡帕」三摩地的那一刻，那些种子一下子失去了力量
接着释放就开始变得非常不一样了
你的每一个决定都自然朝向自由
释放根本停不下来
而且会经常进入三摩地
会经常接触到无限
每一次都会带走你的很多欲望

晓丽 2021-02-23 17:48:12

撕裂马雅的面纱就是洞察造化的奥秘。那些将宇宙如此展现出来的瑜伽行者是真正的、仅有的一神论者。其他所有人都只是崇拜偶像而已。只要人还停留在臣服于自然界二元的幻象中，双面的马雅依然是他的女神，他无法认识真正、唯一的上帝。这个世界的幻象马雅，也称之为“无明”(avidya),字义是“非知识性的”，无明，妄想。马雅或无明是不可能用理智的信念或分析摧毁的，只能通过内在“ 「涅比卡帕」三摩地”的境界达成。旧约中的预言家及所有地方、所有时代的先知都是在这种境界下预言事情

风 2021-02-23 17:48:50

信念植入是完全不可能有效的

2021-02-04 第六步不止有愉悦，我想表达的是还有更轻松、脱离限制

临风听暮蝉 2020-12-04 13:30:46

我发现我是卡死在释放该有的体感上了，风老师说正确的释放体感是感觉能量安妮胸口消散或者离开，我就执拗的想要这个释放的体感。

晓丽 2020-12-04 13:34:39

哦哦，正确的释放，用第六步验证，第六步中不止有愉悦感

嗯，不用关注能量消散和离开，这体感，验证释放用第六步

轻舞的风 2020-12-04 15:06:36

@一释放后一定要强调愉悦感吗

晓丽 2020-12-04 15:48:58

需要清晰地验证到第六步，并且你会发现释放是非常简单的，不然头脑会以为自己做的释放是对的

这时你才是真的学会了释放

如果没有验证到第六步，事实上六步骤中的第三步没有开启

ZOEY 2020-12-04 16:44:52

你越操作自己去运用这个技巧，你就会收获越多。你并不会总是立即感觉到释放，有些时候你可能在进行这个技巧，你知道有些事情发生了，但你不确定是什么。事实上，大约一年前曾经有一个参加过课程的学员，她练习了很久，但当课程结束的时候，她在课堂上分享的最后一件事是：我仍然没有成功释放过一次。但是，我二十年都没有睡过好觉，在参加过课程的第一天之后，我睡了一个好觉。然后她慢慢获得了其他的收益，获得了课程的全部好处。所以如果你不确定你是否在释放，只要去坚持它。因为你可能并不会觉察到每次释放，但只要你持续地练习这个技巧，你会越来越容易地去做，直到你确定自己在释放。

所以如果你不确定你是否在释放，只要去坚持它。因为你可能并不会觉察到每次释放，但只要你持续地练习这个技巧，你会越来越容易地去做，直到你确定自己在释放。

——送给有疑问的朋友

轻舞的风 2020-12-04 16:48:45

就是疑惑群里所说的每次愉悦感，所以我就是觉得进度是不是太慢了，或者释放不是很彻底

晓丽 2020-12-04 17:11:03

第六步不止有愉悦，我想表达的是还有更轻松、脱离限制，之前自己在愉悦感上栽了跟头，只感到平和以及更轻松、更脱离限制，后面才意识到这也是第六步，那时只记得愉悦了。

第六步：每次你释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制，随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

2021-02-22 释放好当下这一次，不需要任何逼迫

风 2021-02-22 14:00:23

你在释放过程中，心智是阻碍你的。它的内容，你预设的那些东西，甚至你觉得你会需要多长时间释放。这个想法本身就在阻碍你。只做好这一次释放就好，不需要预设这一次能够释放掉全部，或者多少次能够释放掉全部。只是释放，然后看看会发生什么。不要着急，享受每一次释放的过程。不停地使用释放流程。那些你觉得很难释放的，是心智告诉你很难。不要理会心智，直接用流程。那些你觉得很简单、微不足道，因而忽视的是心智告诉你，他微不足道，也不要理会心智，直接用流程。有时候你看到一个感受，你觉得那不是主要的。你很想释放那个主要的，想快点结束。你就会压抑此刻浮出的这个感受，而这是非常重要的。那些心智觉得这个不主要那个更主要的判断则没有依据。那个浮现的才是重要的。如果你压抑他，你活在心智里。你在用心智预设自己需要释放什么，包括多少次多长时间。真正释放的时候，不需要这样做，保留一次释放掉全部的可能性。

问 2021-02-22 14:05:17

那体感怎么办？以后会消失吗？到 cap 阶段会不会就好一点。不自由，一辈子就跟着我了？

风 2021-02-22 14:05:41

你对体感有什么感受？你想要控制他吗？你想要改变他吗？释放这个就行了。体感在困扰你，你就释放这个困扰。用释放来解决问题。

问 2021-02-22 14:06:12

我确实想让他们走，想要改变。

风 2021-02-22 14:06:24

几次释放就释放掉一个长久习惯的全部。你敢想象吗？但是很多时候，就是这样的，是几分钟内，不是长久胶着。

问 2021-02-22 14:06:47

我预设的是很久，不是几分钟。

另一位群友说 2021-02-22 14:06:57

我现在敢想象了，只要按流程释放，方法是对的。就是一次释放的威力都很强，几分钟更是。

风 2021-02-22 14:07:21

你看 92 年视频里就是几分钟。

问:有时候觉得几分钟太长了，想一下子解决他。

风 2021-02-22 14:07:30

时间太长，那是在焦灼，在压抑，没有在释放，那么你就在压抑他。你在试图让他不浮现出来。

问 2021-02-22 14:07:45

对这个压抑，我该怎么用流程？先放松吗？

风 2021-02-22 14:08:27

放松，然后注意最表面的感受。直接问他是什么。不要等待、挖掘，或者寻找一种特别的感受。辨别不出来，就是想要控制。不用特别想要精确的去辨别。凭直觉回答即可，感觉到即可。不要想要保持释放的习惯“只是有意识地释放好当下这一次就好，不要试图保持持续。有意识释放一次，然后再有意识释放一次，这就是持续。并不是用心智强调一个持续的概念。某某搞的那个强化班，里面天天喊着持续释放打鸡血。其实只是在表面释放，用心智 hold 住那个持续的概念。这种心智的想象，并不是真正的在持续，只是试图控制。你不可能被逼迫到自由，自由是自由意志的选择，不可能是环境的催促、逼迫。因为你的环境是你的心智创造的。**释放好当下这一次，不需要任何逼迫**，然后你持续选择释放，这就是决定。

喊口号是没有用的，停留在心智中，和一群人一起喊口号，更没有用。集体无意识，就如同我们看到蚂蚁群那样，集体无意识的行动。自立，不是行为上的标新立异，而是认识到自己的全责。认识到自由与不自由，只有自己能够决定。心智是你熟悉的，所以你停留在心智中。不要把持续释放变成一种心智活动。因为心智是你熟悉的，所以你很容易把释放也变成你的心智活动。每一次释放都会有新东西，都会扩宽你的心智。不要用一种惯性的态度面对它。每一次释放你就当成第一次释放，看看会发生什么。每一个感受，你就仅仅把它当成一个感受，面对它，不要加戏。外部确认发现没改变，那你立即就有可以释放的感受了。

2020-02-28 看到好的方法，第一反应是教学、分享、开发课程的，都是无用功

米妮 2020-02-28 12:28:38

不是解散群了吗？

又建一个群

风 2020-02-28 12:42:26

无用功

看到好的方法，第一反应是教学、分享、开发课程的，都是无用功

天成是太想谈论自由、觉醒、大师，而不想释放

昨天他祈求要我的帮助，其实就是想要我给他逃避的东西

我没有回应他

他便开群整活

就是不继续释放

风 2020-02-28 12:48:59

[风与天成的聊天记录]

【

天成：风老师，我知道你现在是无所不在的。

天成：我希望你可以帮助我

天成：我希望得到你的帮助。

天成：风老师，我需要你的帮忙。

】

连续四条

在悲苦的状态

我是无限 2020-02-28 12:50:05

@风以后有关于推广原始释放法的机构，会不会有很多？

风 2020-02-28 12:50:21

会有一些吧，属于无用功

教这个，如果教的不对，还有承担业力的风险

这么多人喜欢做这种站在“火湖”边缘的事

2021-03-11 克里亚南达尊者，自由了吗？

天成 2021-03-11 00:12:56

克里亚南达尊者，自由了吗？

风 2021-03-11 00:13:28

没有

天成 2021-03-11 00:13:40

到达预流了吗？

「涅比卡帕」三摩地？

风 2021-03-11 00:13:49
没有
和 Stephen 一样
天成 2021-03-11 00:14:03
为什么？
风 2021-03-11 00:14:12
这很难讲
我也想知道为什么
我估计莱斯特和尤迦南达也想知道
天成 2021-03-11 00:14:29
为什么在大师身边都这么难
风 2021-03-11 00:14:51
在大师身边很难解脱，因为发展的依赖是很强烈的
风 2021-03-11 00:14:58
这也是为什么大师都选择离开
他们会把自己的弟子拖住
天成 2021-03-11 00:15:17
莱斯特在视频说过，kill your master
是因为崇拜吗?
风 2021-03-11 00:16:21
把力量归到上师了
认为上师是无限存在，这没有问题
但是无限存在永远在内在
天成 2021-03-11 00:17:14
嗯

2021-03-11 “风”已经是一位吉万穆克塔

天成 2021-03-11 11:47:46
风老师
他说你已经进去了三摩地
可以说说这什么回事吗？
风 2021-03-11 11:49:20
他说的只是我已经进入终极自由
天成 2021-03-11 11:49:50
就是说，你现在已经是一位吉万穆克塔呢？
风 2021-03-11 11:49:59
嗯
天成 2021-03-11 11:50:04
（0o)哇
顶礼大师
风 2021-03-11 11:50:17

come on

天成 2021-03-11 11:50:23

就是说，你取消了那个协议了吗？

风 2021-03-11 11:50:42

把我当成一个朋友就好

我取消了协议

不过我不会长久教导

因为并没有什么需要教导的东西

天成 2021-03-11 11:51:15

感谢老师。

你确实是我的老师。

2021-03-11 风与天成 — 你之所以不去释放，是你害怕失去你的感受，你害怕会死，而实际上不会

天成 2021-03-11 12:59:06

风老师

我看你是在 10.18 号确证六步骤的

你具体什么时候达成了预流的？

18 号之前？

风 2021-03-11 13:00:11

我不会说我是哪一天达成预流或者哪一天完全自由的

预防戒禁取

天成 2021-03-11 13:01:19

你是在喜马拉雅山到达终点的吗？

风 2021-03-11 13:01:32

我是自由之后去喜马拉雅山玩的

天成 2021-03-11 13:01:56

在武汉？

风 2021-03-11 13:02:07

我也不会说我在哪里自由的

这些关注点都不对

让我来说一个重点

不要恐惧自由

莱斯特经常和他的学生讲的，不要恐惧自由

为什么？

几乎每一个使用释放法却又不用到极致的人都在恐惧自由

从莱斯特的时代到现在

你之所以不去释放，是你害怕失去你的感受，你害怕会死，而实际上不会

因此，莱斯特不断强调

你不会失去任何事，你只会失去你的痛苦

2021-03-11 当你逃避向内看时，你会去整活

风 2020-03-11 13:07:00

你去做那些事，你向外寻找“大师”们的帮助

你应该知道你做的那些事**看上去与自由相关，但实际上只是拖延**

包括，整理关于我的资料

天成 2020-03-11 13:07:57

是这样

风 2020-03-11 13:08:00

包括进行分享

当你逃避向内看时，你会去整活

你会做一切事情——除了释放

你的心智会告诉自己那对自由有益，或者对世界有益

风 2020-03-11 13:09:17

但是那就是让你停下释放而已

天成 2020-03-11 13:09:30

是的，停下来了

风 2020-03-11 13:09:35

只要你停下释放，不管你做什么，那都是反方向

我不断强调这一点

谈论自由并不会让你自由

天成 2020-03-11 13:09:55

我在整理尤迦南达大师的内容和你的内容时我都是很挣扎的

风 2020-03-11 13:09:56

持续释放才会

天成 2020-03-11 13:10:07

嗯

整活，什么意思

风 2020-03-11 13:10:32

一个流行用语

就是搞事情

天成 2020-03-11 13:10:56

嗯，是这样

我在逃避

风 2020-03-11 13:11:39

我现在可以提醒你

但你最终要自己提醒自己

提醒自己，在六步骤上吗？

天成 2020-03-11 13:12:10

嗯

天成 2020-03-11 13:13:50

我想问问
莱斯特有没有谈到我
知道我在整活吗？

风 2020-03-11 13:14:37

你希望莱斯特谈到你吗？

天成 2020-03-11 13:14:46

有的
希望大师可以关注我

风 2020-03-11 13:15:06

事实上，当你向外寻求帮助的时候，你应该知道自己处在悲苦

风 2020-03-11 13:15:24

大师是你自己

天成 2020-03-11 13:15:35

嗯

天成 2021-03-11 13:15:48

现在有没有另外一个人达成预流？

天成 2021-03-11 13:15:56

roller 做到了吗?

风 2021-03-11 13:15:59

没有
他停止了

天成 2021-03-11 13:16:14

他是不是达成目标呢?

风 2021-03-11 13:16:17

没有
他错误地认识自己，同时以说谎的方式和别人说自己自由了
这导致它遮蔽了觉知
他这一生很难达成自由了

风 2021-03-11 13:16:54

这导致它遮蔽了觉知
他这一生很难达成自由了

天成 2021-03-11 13:17:10

他是不是到达了高处？

风 2021-03-11 13:17:17

也并没有太高
没有到达前世的成就

2021-03-11 风与天成 — 你不释放那个倾向，你还会再去分享的

天成 2021-3-11 13:28:01

风老师，我不做分享了，刚刚解散了
那个新群
我要真正去做。

风 2021-3-11 13:29:49

我不会指导你的行动
因为行动只是行动

如果你不释放那个倾向，你还会再去分享的[大笑]

风 2021-3-11 13:31:09

roller 跑去通宵逼迫自己，退群，喊口号，那没有用
因为那是试图用行动去消除业力
这仅仅是创造了新的业力
只有释放有用
如果你不释放，你的程序会不断驱动你去做那些事
因此，不要认为自己做的任何行动能带给你自由
刻意行动，刻意不行动
那都不是需要关注的

天成 2021-3-11 13:33:10

嗯

2021-03-11 假大师通过伪装来盈利，需要遮蔽自己的觉知

天成 2021-03-11 15:05:05

风老师，这里什么意思？

风 2021-03-11 15:05:36

按照果报次序，有一种叫 garukakamma,
即重业
这是一种非常强烈的业，必定会导致下一世的结生，没有任何其他业可以阻止它
它会终止善业的作用，包括禅那的善业

天成 2021-03-11 15:06:53

roller 是因为做了这些事就导致了这些重业？

风 2021-03-11 15:08:06

首先需要产生一个想法

天成 2021-03-11 15:08:10

释放法可以释放这个业力吗？

风 2021-03-11 15:08:12

需要产生一个相对应的情绪
所有人原本有一个清晰的意识
这个清晰的意识是每个人的内在具备的
如果你要遮蔽这个，需要产生一个强烈的冷漠
这个强烈的冷漠覆盖自己内在清晰的意识或者说直觉
接着你才能在进行大妄语时不感受到那种痛苦
而且你越在行动上这样做，就越要加强这种覆盖

风 2021-03-11 15:10:13

就是转世
释放法什么都能释放
但是使用释放法也有一些条件
比如植物人就无法有意识做释放
极端地遮蔽，就是一刀砍掉自己的手也不知道痛
只有重业会造成这个结果

风 2021-03-11 15:12:16

这是为何当阿阇世王在听佛陀开示《沙门果经》时，虽然拥有一切证悟须陀洹道的因缘，但却不能证得须陀洹道果，因为他之前已杀死了自己的父亲频毗沙罗王

天成 2021-03-11 15:12:30

就是说，说谎式说自己觉醒了，是很重的业力？

风 2021-03-11 15:12:52

他还能做一些浅层的释放，但一旦试图深入释放时，那个遮蔽就会形成一种无可抗拒的阻碍

嗯，那属于一种大妄语，而且要邪见支撑
犯下重业不容易
重业特指那几种

风 2021-3-11 15:16:02

我一向不推荐人们去做释放法的收费教学
因为它有风险

天成 2021-3-11 15:16:24

这也是属于重业吗？

风 2021-3-11 15:16:30

这不是重业
但是它有一定的风险

风 2021-03-11 15:16:53

重业里面的善业，指的是禅那
重业里的恶业，指的是五种
弑父、杀母、裂僧团、出佛身血、杀阿罗汉
再加上一个，无可更改的邪见
邪见是错误的见解，每个人都有

风 2021-03-11 15:18:15
但是当它被增上慢驱动，可能会发展为恶见
天成 2021-3-11 15:18:23
是什么风险？

风 2021-03-11 15:19:05
假大师通过伪装来盈利
这需要有无可更改的邪见支撑
也就需要遮蔽自己的觉知
否则会很痛苦，无法完成这个行为

天成 2021-03-11 15:28:03
佛陀的那么多经书，比如法华经，是佛陀说的吗？
风 2021-03-11 15:28:12
不是
天成 2021-03-11 15:28:27
楞严经？
风 2021-03-11 15:28:33
它的集结过程很漫长
天成 2021-03-11 15:28:36
金刚经？
天啊
风 2021-03-11 15:28:42
只有《阿含经》是原始的
但是《阿含经》也被部派佛教修改过
天成 2021-03-11 15:28:56
只有阿含经是佛陀说的？
风 2021-03-11 15:29:16
有论师的添加和重新编排
我有回到佛陀时代
去亲见佛陀讲法的盛景
天成 2021-03-11 15:30:38
就是在喜马拉雅山和巴巴吉大师一起看的？
风 2021-03-11 15:30:44
不是
在那之前
我做了一场漫长的时间和空间的旅行

天成 2021-03-11 15:32:39
我知道要贯彻六步骤
但我发现自己实际情况做不到
风 2021-03-11 15:32:57

没有什么做不到的
贯彻六步骤，很简单
保持限制很困难
看到感受，让它离开
清空所有驱动你思考的感受
就是这样

风 2021-03-11 15:35:33
可以问问你为什么取消协议了吗？
没有为什么
风 2021-03-11 15:36:05
自由之后，你不需要为了因果关系而活着
自由之后，生活才刚刚开始
风 2021-03-11 15:36:33
这里说的因果关系，就是那个协议吗?
风 2021-03-11 15:36:39
在此之前，你是机械地生活在目的与阻碍当中，生活在因果联系中
自由之后，所有事情都是当下的决定
而不依据过去的习惯
风 2021-03-11 15:37:10
那个协议是过去的习惯？
风 2021-03-11 15:37:19
我的意思是，没有为什么
风 2021-03-11 15:37:35
嗯
风 2021-03-11 15:37:38
一个完全解脱了的人的行为是唯作
没有为什么
风 2021-03-11 15:37:56
唯作？
风 2021-03-11 15:37:57
但却是能够最好地帮助所有人的
唯作，只是那样行为而已
不需要动机，因此不需要因果界的因果关系
风 2021-03-11 15:38:40
嗯

天成 2021-03-11 15:49:39
你说过，一个星期就可以到达「涅比卡帕」三摩地
持续释放
风 2021-03-11 15:49:49
足够

天成 2021-03-11 18:33:02
贯彻六步骤一个月，真的可以做到吗？
风 2021-03-11 18:33:42
当然
加油

风 2020-03-11 16:11:56
在耶稣再来之前，是一个假先知频繁出现的时代
这是人们的集体意识创造的
在核战之后，耶稣再来前，会有各种假大师出现
那些宣称自己是大众型导师的都是假大师
这些在圣经中都已经做好了预言
是既定的未来

风 2020-03-11 16:35:35
可 13:21-23 节 太 24:23-26 节“那时，若有人对你们说：“基督在这里”，或说：“基督在那里”，你们不要信！因为假基督、假先知将要起来，显大神迹、大奇事，倘若能行，连选民也就迷惑了。看哪，我预先告诉你们了。若有人对你们说：“看哪，基督在旷野里”，你们不要出去！或说：“看哪，基督在内屋中”，你们不要信！

2021-03-11 风与天成 — 打嗝，只是体感而已，它是结果

天成 2021-03-11 23:07:52
刚刚我发现自己有了一些进展
天成 2021-03-11 23:08:19
我这次没有太关注身体反应了
我只用第六步来核实
风 2021-03-11 23:08:40
嗯，这样就行
天成 2021-03-11 23:08:46
不管打嗝打得多厉害我都不管它
打嗝其实也是业力的排出吗?
风 2021-03-11 23:09:47
只是体感而已
它是结果
天成 2021-03-11 23:10:13
体感与释放无关？
它是不是表达？
风 2021-03-11 23:10:34
体感和释放无关
风 2021-03-11 23:10:41

它仅仅是结果

天成 2021-03-11 23:10:51

因为平时我不打嗝的

一做释放就明显打嗝

风 2021-03-11 23:11:15

仅仅是结果而已

你心智中创造了那个画面

于是就发生了

它和释放本身无关

天成 2021-03-11 23:11:47

好

2021-03-11 风与天成 — 自由后会失去家人吗？

天成 2021-03-11 23:18:18

你现在与家人还有联系吗？

风 2021-03-11 23:18:31

没有

天成 2021-03-11 23:18:48

可以说说你怎么处理这个事情的吗？

风 2021-03-11 23:18:57

不用处理

天成 2021-03-11 23:19:10

我有些恐惧，自由后会失去家人才问你这个问题

风 2021-03-11 23:19:18

其实不会

天成 2021-03-11 23:19:50

现在的大师，自由后都隐居了

风 2021-03-11 23:20:06

隐居也有一种叫居家

风 2021-03-11 23:20:11

过着普通人的日子

天成 2021-03-11 23:20:27

嗯

自由后不是失去任何

自由后失去的只有我的痛苦

天成 2021-03-11 23:23:57

佛陀说的很多世界，比如阿弥陀佛的世界，是星光界吗？

或者因果界

风 2021-03-11 23:24:11

佛陀没说过阿弥陀经

天成 2021-03-11 23:24:16
啊
风 2021-03-11 23:24:27
那是后期大乘佛教经典
天成 2021-03-11 23:24:31
也就是阿弥陀佛是不存在的？
风 2021-03-11 23:24:38
部派分裂之后的经典
已经距离佛陀时代很远了
佛陀只围绕十二因缘和七觉知支在说
四圣谛，八圣道
只说苦灭之道，达成自由的方法
不讨论其他知识
包括哲学和诸天世界等
天成 2021-03-11 23:26:04
嗯，老师，那位维摩诘是大师吗？
维摩诘经那位

天成 2021-03-11 23:59:18
你现在能知道我的每一个念头吗？
风 2021-03-11 23:59:50
我能知道所有人的所有念头
风 2021-03-12 00:00:10
不过我花了很多努力去让自己降下来
风 2021-03-12 00:00:21
进行有效交流

2021-03-12 卡的话就释放想要控制，不要努力去解决卡

天成 2021-03-12 18:51:37
今天其实我进行了很多的尝试
好多次卡得死死的
我会鼓舞自己，再做一次吧。
再做一次。再尝试尝试。
风 2021-03-12 18:52:45
卡的话就释放想要控制
不要努力去解决卡
天成 2021-03-12 18:53:17
持续没有清晰感
释放你想要解决卡的想要控制
风 2021-03-12 18:53:36
释放你想要更清晰的想要控制

天成 2021-03-12 18:53:56

这才看到，这是更表面的想要控制

如果你试图控制自己有清晰感，你就会持续没有清晰感

风 2021-03-12 18:54:06

这很简单，不是吗

释放想要控制，你就能获得控制

天成 2021-03-12 18:54:48

我再试试

2021-03-13 风与天成 — 关于莱斯特

天成 2021-03-13 00:49:34

老师，佛陀是来之前已经自由了的？

风 2021-03-13 00:50:02

嗯，是蒙上了幻觉面纱

天成 2021-03-13 00:50:18

之前你说过他是在那一世解脱的

风 2021-03-13 00:50:37

他是在来之前已经自由的

天成 2021-03-13 00:51:42

已经自由的人，来到世界后还需要求道吗？

像佛陀，kam，**学思 （注释：台湾的大师，用的是佛陀的方法。他是自己缘觉出来的，放弃了帕奥的修法，自己观察十二因缘）**

风 2021-03-13 00:52:08

只是展示给你们看

在某一时间，幻觉面纱就会自动解除

我 11 月份和你说的莱斯特和佛陀之前没有自由，是错误的

天成 2021-03-13 00:53:33

莱斯特来之前已经自由呢？？？？？

风 2021-03-13 00:53:43

莱斯特不止一世回来

天成 2021-03-13 00:53:56

天啊!!

风 2021-03-13 00:54:16

他在我做他学生的时候就达到了 「涅比卡帕」三摩地

天成 2021-03-13 00:54:17

他来之前已经是吉万穆克塔？

什么时候？

风 2021-03-13 00:54:52

另外一点，印度教传统中的吉万穆克塔这个词可以用来形容初果
宋朝的时候
我翻译的那篇音频
还有后半段
后半段是莱斯特说自己有 bad karma，然后不止一次回来的事情

我认为知道这个对大部分人来说没有好处
反而会用来当做自己做不到的借口
所以没有翻译后面的半段

天成 2021-03-13 00:57:06

那释放法，还是在莱斯特这一世创造的吗？

风 2021-03-13 00:57:15

是的
莱斯特在那一世是禅师，用的是临济禅
他这一世重新回忆起 「涅比卡帕」三摩地的状态也是通过同样的禅法
即专注在问题上
然后从三摩地中发掘出释放法
走到了终点

天成 2021-03-13 01:00:49

莱斯特的前世最高成是 「涅比卡帕」三摩地？
他似乎没有在他的自传提起过

风 2021-03-13 01:01:54

[2020-11-20 19:33:06 群聊的聊天记录]

【

是的
这是为什么不要更改任何东西
你不可能用头脑去更改一个三摩地中发掘出来的方法
更改问句流程是大师的工作
任何未觉醒的人，都不能进行这个工作

】

天成 2021-03-13 01:06:06

通过专注达成三摩地，这是萨比吗？

风 2021-03-13 01:06:28

对莱斯特来说是 「涅比卡帕」三摩地
个能觉醒的方法
当然，莱斯特过去已经达到

天成 2021-03-13 01:07:33

你在达成 「涅比卡帕」三摩地的时候，有没有这个能力发掘出方法？

风 2021-03-13 01:07:45

他只是重新忆起而已
有
那时候我看到了全部 112 种方法

没有遗漏的

天成 2021-03-13 01:08:20

这些方法都是大师从三摩地获得的？

风 2021-03-13 01:08:25

是的

没有通过头脑发明的方法

天成 2021-03-13 01:08:37

有没有可能增加呢？

风 2021-03-13 01:08:44

不会增加

途径不会增加

天成 2021-03-13 01:08:59

像莱斯特增加了一个，释放法

风 2021-03-13 01:09:03

具体的操作方式，大师会调整

莱斯特没有新增

释放法只不过以前没有被揭示出来而已

我之所以说这个，是告诉你和释放法

相似的方法并不是释放法

有很多看上去和它相似的方法

有人会和你说「四念处」是释放法

有人会说古代的某方法是释放法

有人说现代的某方法是释放法

但事实上释放法是初次被发掘出来

天成 2021-03-13 01:12:36

那是，释放法是专门为这个时代准备的吗？

风 2021-03-13 01:12:44

是的

尤迦南达在莱斯特完全觉醒之后就选择离开了

也正是宣告 guru 的时代的终结

莱斯特只能帮助到小众人，在这一时代也只有极少数的人会觉醒

有这个方法的人都有机会

这个时代会有很多假大师

但是在这个时代只有释放法能够通向自由

因此宣称自己通过其他方式自由的，都是假大师

我指的是在 1970 年之后

在 1970 年之后觉醒的，除了上一世已经觉醒的之外，只有释放法能做到了

而一个通过其他方式已经觉醒的人，会和你推荐释放法

不管他自己是用什么方法觉醒的

因为大师知道一切

目前还活跃着的没有自由的

现在自由的人都处于隐居之中
直到耶稣再来之前都会是如此
都受内在指引完成同一个计划
因此全部隐居

天成 2021-03-13 01:33:29
风老师今晚你为什么说这么多
风 2021-03-13 01:36:16
因为你们都会经历低谷
而经历低谷的时候，很容易放弃
如果这时候有一个看上去有诱惑性的东西，你会被吸引过去
所以我强调的是我所知道的一件事
目前这个时代，从 1970 年开始，在这 120 年间，只有释放法能够走到终点
放弃释放法，等于放弃这一世自由
不管你转去用其他任何灵性方法
天成 2021-03-13 01:38:20
1970 — 2090 年？
风 2021-03-13 01:38:30
嗯

2021-03-13 风与天成 — 大师没有男女

天成 2020-03-13 09:56:37
过去你说过女大师比男大师多，是这样吗？
风 2020-03-13 09:57:45
相差并不多，且大师没有男女
天成 2020-03-13 09:59:18
因为很少会看到女大师，好像以为女性很难开悟
风 2020-03-13 10:00:02
女大师在社会中没有男性大师的接受度
因此会选择隐居而已
天成 2020-03-13 10:00:32
其实是不是女性比男性更容易开悟
因为女性更感性一些
风 2020-03-13 10:00:52
等到人们的集体意识中男女平等之后，就会有女大师出来
男性与女性各有优势
女性的优势在起初，因为她们是以感觉来运作的
男性是优势在于智性中心活跃，因此走到终点的意志力更强
天成 2020-03-13 10:02:28
智性中心，什么东西？
风 2020-03-13 10:02:33

眉心

天成 2020-03-13 10:02:41

第三眼？

风 2020-03-13 10:02:49

嗯

男性通常找到答案的意愿更强

女性时常会止步在快乐中

天成 2020-03-13 10:03:47

那女性凭什么优势走到终点？

风 2020-03-13 10:04:08

但是大部分男性连起步都没有，只是在脑内活动

女性走得更快，只是会容易停在快乐里面

克服了这一点，平衡了特性，就会达到终点

男性克服自己思维的惯性，克服自己的性欲，也是一种平衡特性

两性各有优势，但最终你需要平衡

天成 2020-03-13 10:07:01

当今世界上的 30 位大师，有多少位女大师呢？

风 2020-03-13 10:08:06

这个我不会说

而且也没有意义，因为我明天造一具

女性身体，我就是女性大师

身体只是可以转化的图像

2021-03-14 风与天成 — 觉醒必须要有一个主动的决定

风 2021-03-11 17:47:30

其实每个人都在亿万年的生涯中认识

在几千年内认识的，你就会熟悉

天成 2021-03-11 10:26:58

上次你说人们在亿万年的时光中都会认识

也就是说，我（还有未觉醒的人）已经轮回了亿万年时光了吗？

风 2021-03-14 10:27:43

当然

天成 2021-03-14 10:28:05

莱斯特说过，从数百万年的挣扎中解脱出来

风 2021-03-14 10:28:08

虽然时间并没有什么意义

天成 2021-03-14 10:28:24

莱斯特是故意说少了吗？

亿万年，什么概念啊

风 2021-03-14 10:29:04

数百万年，几十亿年，都是虚指

自然进化是一百万年
但自然进化并不会带给你必然的觉醒
你可以进化到接受宇宙意识的程度，与自然和谐一致
天成 2021-03-14 10:29:53
有一次，克里亚南达尊重问做大师的弟子多久了？大师说已经很久很久了
风 2021-03-14 10:29:58
然后再次投入妄想
尤迦南达曾经追溯到自己还是一颗钻石的时候
天成 2021-03-14 10:30:32
这样，也无法觉醒吗？
风 2021-03-14 10:30:32
从那些朦胧的意识开始
嗯，那不是觉醒
那只是接近了无限
觉醒必须要有一个主动的决定
天成 2021-03-14 10:31:45
轮回，太可怕了
这就是苦海无边的意思吧
1000000000000 年
这是一亿万年，天啊好多个零
你回溯到自己最早的时候是什么？
风 2021-03-14 10:36:38
其实是无始的
时间就像梦境，没有开端和结局
醒来就是醒来
时间并不像你们想象的有个开端
天成 2021-03-14 10:37:11
无始无终？
风 2021-03-14 10:37:25
在你醒来之前，它是无始无终的
醒来之后，它是梦境
你可以从任何时间进入
或者退出
天成 2021-03-14 10:37:47
也就是痛苦挣扎是没有终点？无限的？直到觉醒
风 2021-03-14 10:37:53
是的
天成 2021-03-14 10:39:13
我们忘记了前世是上帝对我们的恩典吗？
风 2021-03-14 10:40:15
忘了前世，是因为你换的肉体作为新的业力遮住了储存在星光体和因果体里的业力

风 2021-03-14 10:40:28

因果体是个业力大仓库

当你蜕去肉体外衣，你会回忆起这具星光体创造出来到此刻的记忆

当你蜕去星光体外衣，你会回忆起所有记忆

天成 2021-03-14 10:42:12

就是人们死去的时候会回忆起所有肉体记忆？

风 2021-03-14 10:42:35

从你的星光体塑造出肉体开始

你的星光体也是会死的

如果你的星光体死去了，会创造一个新的星光体

天成 2021-03-14 10:43:47

星光体是由因果体的业力创造的？

风 2021-03-14 10:43:53

嗯

星光体由因果体投射

肉体由星光体投射

2021-03-14 风与天成 — 业力是如何运作的？

天成 2021-03-14 11:32:34

老师，可以说说业力是如何运作的吗？

风 2021-03-14 11:32:47

业力就是程序

程序会创造你的每一个想法

你的思想并不是自由的

因此行动也不是自由的

天成 2021-03-14 11:33:52

老师，请继续讲业力

风 2021-03-14 11:34:00

业力就是程序

行动与反应

天成 2021-03-14 11:34:52

它是如何运用的？

风 2021-03-14 11:35:10

程序驱动思想

思想投射世界

就是这样运作的

世界只是个显示屏

你在世界中做任何事都是在砸显示屏

改变不了里面播放的任何剧情

天成 2021-03-14 11:37:01

所以直接释放程序就可以改变世界？

风 2021-03-14 11:37:07

是的
应该说，只有释放程序能够改变世界
否则世界就会按照既定程序来表现
在程序中，你没有自由意志
除非你下决定释放程序
所以之前你们无论想整什么活，我都会说，释放去吧
整活是没用的
只是被程序驱动而已
重复过去的业力，仅此而已

天成 2021-03-14 11:39:10

我可以通过释放改变我家人的世界吗？比如我想通过释放治愈妈妈的疾病（即使这个疾病是她自己预设的）

风 2021-03-14 11:39:16

可以

天成 2021-03-14 11:39:31

也就说，我可以通过释放来改变别人的业力？

风 2021-03-14 11:39:58

你没有改变别人的业力

天成 2021-03-14 11:40:04

这样不是干预别人的生命吗？

风 2021-03-14 11:40:08

这是宇宙的和谐运作
你现在根本谈不上干涉业力
这是对自由的人说的
因为自由的人可以做到所有事
可以超越一切业力的束缚
你现在正处于业力驱动中
你的所有欲望都是业力的一部分
因此你影响你的都是自己的业力而已
包括你母亲生病，那是你的业力

天成 2021-03-14 11:42:01

我的业力？

风 2021-03-14 11:42:06

你谈不上干涉别人的业力
干涉是个大词

天成 2021-03-14 11:42:31

这是她的生命，为什么是我的业力？

风 2021-03-14 11:42:38

你没办法在解脱之前干涉别人
没有一个分离

她是你的一个画面

天成 2021-03-14 11:43:10

她在来之前预设自己的生命，也就是业力，导致了疾病，这也是我的业力？

风 2021-03-14 11:43:21

她只是你的一个画面

天成 2021-03-14 11:43:31

天啊

风 2021-03-14 11:43:54

莱斯特说过很多回

天成 2021-03-14 11:43:58

就是说，我可以通过释放掌握我看到的整个世界？

风 2021-03-14 11:44:11

不要像刚听到那样一惊一乍

天成 2021-03-14 11:44:13

哈哈哈哈

这个确实刷新了我的认知

风 2021-03-14 11:45:16

问：去改变我的态度，你是说我对他是我的意识的一部分，除了完美的意识之外没有其它的基本理解，并不把他想成一个受限制的个体？

莱斯特：是的。这是一个非常棒的方式。它很有效，不是吗？

问：它完全有效，是的，它即刻起作用。

莱斯特：人们实际上会成为我们意识中的他们。

问：那么，如果莉莲告诉我她想要一个更大的房子，我得要清除我自己想要她满足我的欲望的意识。因为只是我的念头让她想到了，不是这样吗？我不需要去考虑莉莲，我只需要考虑我自己，我自己的幸福，然后她就幸福了。也就是，我自己的幸福会到达那终极的幸福——

莱斯特：但你有一个分离：莉尔和我。

问：我一直都有这个问题，你知道，从我认识你开始。

莱斯特：有时候你没有这个问题，你会说：“除了我的意识之外，莉莲是谁呢？”

问：是的，我这么说。我几分钟前就这么说了。我只需要处理我自己的意识。

莱斯特：好吧。那也包括莉莲，是吧？

问：对，是这样。

问：那也包括一个更大的房子。（笑声。）

问：我得要拜托我自己意识中的限制。不管怎么样那是我在应对的一切。我不是在应对莉莲或者房子或者土地，我是在应对我自己的意识。阻碍在我自己心里，或者没有限制在我自己里面。而且，如你所说：如果我现在就是无限的存在，我现在就能做到！我不需要等到回家。

莱斯特：对。

问：我们得要快点行动！

问：等你到家的时候，莉尔，你得要对你的房子感到满意，如它所是地。

莱斯特：如果你接受了，当你回家的时候，同样一个房子可以变成两倍大。它会是那样的自然，让你甚至感觉不到。你会进入一个是你离开时两倍大的房子。

天成 2021-03-14 11:45:23

这就是说，我妈妈生病，亲人负债，等等等都是我的业力。

风 2021-03-14 11:45:35

业力就是你的欲望

程序，就是感受，就是欲望驱动的

风 2021-03-14 11:46:17

负起全责的意思是，你对你创造的整个世界完全负责

包括太阳升起，灰尘的走向，原子的震动，都是你创造的

只是你对此没有意识

对它保持有意识，你就能有意识创造自己想要的，而非不想要的

天成 2021-03-14 12:02:55

老师，我都可以通过释放去帮助他们治愈吗？即使瘫痪几年呢？

风 2021-03-14 12:03:04

[群聊的聊天记录]

【

风：关于“能不能做到 xxx”这一类的问题，我希望你们能记住

莱斯特的一句话

风：every impossible,no matter how impossible,become immediately a possible ,as you completely released o...

】

风 2021-03-14 12:03:17

我其实回答过很多次这类问题

天成 2021-03-14 12:06:30

老师，你这里说宇宙的和谐运作，具体什么意思？

比如，我通过释放治愈家人，这是宇宙的和谐运作？

风 2021-03-14 12:07:01

你产生想法的同时，她也会产生相应的想法，分毫不差

因此你并不需要通过语言和行动去让她改变想法

你只需要处理自己的思想就行

风 2021-03-14 12:07:43

世界就会改变

说到底，除了释放什么都不用做

release only

天成 2021-03-14 12:08:55

好。

2021-03-14 风与天成 — “风”闭关是怎么回事的？

天成 2021-03-14 17:45:35

老师

莱斯特在 way 2 中鼓励大家在行动中做

可是他在自传中有提到，需要到一个僻静的地方来做

这不是有矛盾吗？

风 2021-03-14 17:47:07

错了
你读错了
莱斯特在别的地方讲过 isolate
你只能在一个地方 isolate,那就是让思想安静
你没有办法通过隔离外在来进行隔离
Isolation
他在其他音频中解释过什么是 isolation

天成 2021-03-14 17:50:05

莱斯特在终极自由之路的第一章也有提到，“把自己关到房间里，然后加上一把锁”等等内容

风 2021-03-14 17:50:14

那是解释全能
你只需要释放，不需要做任何事，都能生效

天成 2021-03-14 17:50:49

这不是说在行为层面的事情？

风 2021-03-14 17:50:55

不是
那个语境是，学生问他需不需要出去找工作
他说，不需要，只需要释放
加一把锁也能生效
这是强调你不需要做任何事
只需要释放

天成 2021-03-14 17:51:01

“他在其他音频中解释过什么是 isolation”，就是上图的意思吗？

风 2021-03-14 17:51:34

嗯，就是这两句

你唯一能够 isolate 的地方就是心智安静

天成 2021-03-14 17:52:45

嗯，但莱斯特开始探索的时候确实是把自己隔离到家里的

他在自传也那样说了

风 2021-03-14 17:54:45

如果你不相信的话，只要试试看就知道了

你试着把自己隔离起来

看看会不会有帮助

天成 2021-03-14 17:55:16

自传是 1972 年写的

风 2021-03-14 17:55:41

群主他们都是自己试过几天

天成 2021-03-14 17:56:01

他闭关然后怎样呢？

风 2021-03-14 17:56:24

群主，还有阿恒，还有其他人

闭关之后自己得出来的结论是，一点用都没有

天成 2021-03-14 17:56:44

那你的闭关是怎么回事的？

风 2021-03-14 17:56:48

只会逃避，不会释放

我没有刻意闭关

我没有做任何强迫自己的事

我想要走到终点，我只是释放一次又一次

我没有把自己关起来

只是忘记了与人接触

天成 2021-03-14 17:58:02

老师，可以说说你的成功之道吗？

风 2021-03-14 17:58:09

六步骤

天成 2021-03-14 17:58:17

为什么你可以做到？而那么多人做不到

风 2021-03-14 17:58:23

六步骤

因为你需要别的，而我只需要六步骤

天成 2021-03-14 17:58:48

嗯，所以，必须要在行动中做

风 2021-03-14 17:59:15

关键是你没去做
没过多久，你又想到一个心智的问题
于是开始研究起来
就像这个问题一样
六步骤里面没有矛盾，但如果你去抠莱斯特的文字，用你的心智加以曲解加工，你总能找到所谓的“矛盾”
它会立即让你走向限制的方向
那些心智问题，那些偏离六步骤的内容，就会让你偏离自由
我是一个智性很强的大脑，但我正确地运用了我的智性
也就是，认识到心智的限制

风 2021-03-14 18:02:32
在整个过程中，我只看六步骤
我不需要六步骤以外的任何东西
如果要说成功秘诀的话，这就是秘诀了
不停搜集资料的人是达不到终点的，尤其是他们的智性头脑还分辨不了那些内容
天成 2021-03-14 18:02:46
老师，那我该如何做才能到达终点？
风 2021-03-14 18:02:57
六步骤
天成 2021-03-14 18:02:59
好。

2021-03-15 风与天成 — 只要你想要自由，就没有任何东西能够阻碍你

天成 2021-03-15 08:57:01
那好。耶稣佛陀是全能的。他们也希望帮助我们获得自由。那为什么你们不直接帮助我们做到呢？
风 2021-03-15 08:57:17
这个问题我回答过很多回
天成 2021-03-15 08:57:20
全能就是全能的。
风 2021-03-15 08:57:27
他们当然能做到
但他们没有选择这样做
天成 2021-03-15 08:57:46
为什么呢？
风 2021-03-15 08:57:55
他们不进行强迫性的帮助

当你选择自由，你很自然地就自由了

天成 2021-03-15 08:58:39

也就是说,我们没有自由的,只是一个很简单的理由,我们根本不想要自由？？？

风 2021-03-15 08:58:46

是的

莱斯特说过很多回

天成 2021-03-15 08:58:55

所以大师才不会强迫我们

风 2021-03-15 08:59:04

只要你想要自由，就没有任何东西能够阻碍你

达成第一步，你会自动落入后五步

达成自由，可以仅仅是 will it

然后你就自由了

不想要自由是你无法自由的唯一原因

如果你真的想要自由，你就已经自由了

天成 2021-03-15 09:03:46

当一个人真的想要自由的时候，大师就可以用他无所不能帮助他获得自由，这样可以吗？

风 2021-03-15 09:04:13

可以，那很简单

真的想要自由，其实根本不用要求谁来帮你

你会直接达成第一步

直接进入「涅比卡帕」三摩地

想要自由的，已经自由了

剩下的都是不想要自由的

其实这非常简单

判断一个人想不想要自由，非常简单

天成 2021-03-15 09:10:34

所以，没有必要去强迫别人学习？

风 2021-03-15 09:10:53

嗯，完全没有必要

天成 2021-03-15 09:11:36

因为当他们真的想要自由的时候，随时可以做到？大师也会帮助他们，无论他们在什么世界？

风 2021-03-15 09:11:52

是的

心智总是以为自己做的是重要的事

这是十分有趣的

心智以为自己在拯救世界

但事实上，每个人都是无限存在

没有人需要被拯救

没有人可以被毁灭

天成 2021-03-15 09:15:00

“判断一个人想不想要自由，非常简单”，老师，你说的判断是什么？

风 2021-03-15 09:15:25

假设有人说自己想要自由，而他却没有自由，你就知道那是假的
这就是我说的判断
想要自由的人，已经自由了

风 2021-03-15 09:17:42

Q: Overriding the unconscious habits is hard to do because they keep sneaking up on you and you don't realize sometimes you've got them.

问：脱离潜意识惯性并不容易做到，因为它们总是玩偷袭，有时你无法意识到你被它们控制了

Lester: It depends on how strong your desire is for the thing that you want as to whether the unconscious habits override it. We have infinite power, infinite will, and when man so wills he's immediately set free.

答：那取决于你意愿的强烈程度。我们是 有无限的力量、无限的意志的。当你的渴望极度强烈时，就能立刻获得解脱。

Q:Gee,that sounds so easy.

问：那听起来很容易

Lester: That's the easiest way to do it. Just will it! And it's possible for everyone of us, because we are infinite and therefore have infinite will power. And the reason why we don't do it is that we don't have that much desire for it. We still have more desire to be limited bodies.

答：那是最容易的方法。只是渴望它！这对我们每个人来说都是有可能的，因为我们是无限的，也就拥有无限的意志力。我们之所以做不到，是因为意愿不够强烈，我们更多的是渴望成为有限的身体。

天成 2021-03-15 09:19:39

老师，终极方法“我是什么”在这个星球上几乎没有人可以用，是不是因为几乎没有人真的想要自由？

还是其它的原因？

风 2021-03-15 09:20:46

就是这个原因
意愿不够强烈
因此需要一个渐进的科学方法
你可以一点点确认你的收获，确认你快乐的来源，来调转你的方向
但询问“我是什么”，只要你没有得到答案之前对其他东西起了兴趣，你就得重新再来
前面的都是无用功
有人只是盯着那句话，把这变成了一种禅定的修习
释放法鼓励你获得你想要的一切，也给予了简单易行的具体方法
它能让你最快达到终点
其他方法，由于和世俗的方向多少都有所冲突，在行为上有所指导，因此会花上你几世的时间去学习
如果你想这一世达成自由，那就用释放法
如果你不介意在未来的几世中达成自由，你可以用其他正确的方法

天成 2021-03-15 09:24:48

用这个方法也是一点也不能停下来的，直到到达终点？

风 2021-03-15 09:24:53

那些也有帮助，只不过是缓慢的
嗯，终极问题，只要你对别的东西起了兴趣，就前功尽弃
你不是只要盯着那句话就有用
只要你的兴趣不在获得这个问题的答案上，就前功尽弃了

2021-03-15 风与天成 — 「一切都是意识」

天成 2021-3-15 09:47:33

犹大是什么时候获得自由的？

风 2021-3-15 09:47:53

在上个世纪

天成 2021-3-15 09:48:55

犹大即使犯了重业，也可以获得解脱？

风 2021-3-15 09:49:06

他是室利罗摩克里希纳的弟子
无论他犯什么错，他都是无限存在
无限存在无法被毁灭
这些事真的很简单

天成 2021-3-15 09:50:00

所以当他决定自由的时候，可以获得自由？即使犯了很重、很重的业力

风 2021-3-15 09:50:30

当然
任何时候，你的无限力量都在里面
你可以随时运用它，通过意愿

天成 2021-3-15 09:51:02

任何时候，即使我是一个细菌？？

风 2021-3-15 09:51:51

在你无意识昏沉的时候，你可能觉得有点难，但并非绝对不可能的

天成 2021-3-15 09:52:28

细菌那样的生命，或者石头，也有意愿吗？

风 2021-3-15 09:52:42

意识是无处不在的

天成 2021-3-15 09:53:00

无论他的外衣是什么？

意识存在一切之中？一切就是一切？？？

风 2021-3-15 09:54:03

嗯

一切都是意识

天成 2021-3-15 09:54:23

这个遥控器也是一个生命吗？

它也是轮回中的众生吗？

风 2021-3-15 09:54:51

生命就是上帝的创造力

它需要很漫长的时间尺度来进行细微地进化

从无意识慢慢变得有意识

天成 2021-3-15 09:55:39

说的是这个遥控器吗？

风 2021-3-15 09:55:51

任何东西

要知道尤迦南达也当过一块钻石

天成 2021-3-15 09:56:55

一切都是意识，而这遥控器和钻石是无意识的，这怎么说？

风 2021-3-15 09:58:25

意识是无处不在的，因为创造本身就是神的意识的一个梦想投射，即使石头是有意识的，那也是很朦胧的。几分钟前，我一直在看一条动作缓慢的蠕虫在卫生间地板上慢慢爬行，我“现在，肯定没有反应快的思想家!”可是，当我听到科学家声称将来计算机将足够复杂，某一天将开始要求“电脑的权利”时，我想到了蠕虫及其祖先。尽管是简单的蠕虫，也有两点，电脑将永远没有:自我意识和感觉。用针去刺蠕虫，它将蜿蜒走开。正如我前面所说，有两样东西科学无法创造:感觉和自我意识。我们不是通过比较自己与他人而得到自我意识，它是一个凭直觉获得的必然是世间生灵与生俱来的。但一旦使它进入到外部表现，灵魂需要踏上一个多么漫长的旅程！尤迦南达说他能回溯到他还是一颗钻石的时候！

2021-03-15 整活

风 2020-03-28 19:47:26

没有，大师不会强迫谁自由

而且其实 Stephen 是整了一个活

他写那本书，他说是内在指引，其实是整了活

这部分和天成有点像

特别关注智性问题，喜欢搜集资料，觉得自己要整理一下大师的资料等等

嗯，做一切可以想到的事，就是不释放

过去我也有过许多整活的想法

当然了，和别人比起来倒也不算多

倚天 2020-03-28 19:55:00

那你现在觉得释放法组织完全没必要了？

风 2020-03-28 19:55:19

我看到全景了

我知道这样做会发生什么，那样做会发生什么

如果你不释放，业力的惯性就会推动你去整活

2021-03-16 只要持续释放，不用一直盯着目标，只是去贯彻六步骤

天成 2021-03-16 10:48:03

我刚刚写下来很多想要的目标

也定了时间

在过程中，是不是只要我持续释放，也不用一直盯着目标，只是去贯彻六步骤，也可以达成？

风 2021-03-16 10:49:00

可以

2021-03-16 风与天成 — 当外界的逃避方式都被击垮，你会被迫进入内在

天成 2021-03-16 22:14:12

老师

这一次你为什么会回来找我们？

风 2021-03-16 22:14:55

没有为什么

在彻底走之前顺便回应一下

天成 2021-03-16 22:15:36

这次你真的是彻底离开吗？

风 2021-03-16 22:15:39

嗯

天成 2021-03-16 22:16:36

你也会离开阿恒，群主他们吗？

我会离开世界

直接融入无限？

风 2021-03-16 22:17:54

不是

不再与人交流

人们所说的 isolation

天成 2021-03-16 22:18:43

这是你的内在指引吗？

老师，为什么不能继续帮助我们呢？

风 2021-03-16 22:19:06

嗯，当我决定了，我就去这样做了

离开才是帮助

我看得到全景

如果我待在这里，不会有任何人自由

依赖关系对成长而言是致命的

天成 2021-03-16 22:21:55

但在我需要你的时候，你可以来帮我吗？

风 2021-03-16 22:22:06

彻底离开就是帮助

一个无限存在需要帮助吗？

当你向外寻求帮助的时候，那是一个机会

觉察到它，释放

向内找到你想要的一切

绝对的安全感只有在你的无限存在里才有

在所有的帮助中，没有比毁掉你的所有支柱更好的帮助

风 2021-03-16 22:25:20

莱斯特告诉我世界会“击垮他的支柱”，所以每个人都会被迫从内在寻找答案。“那很好”，他说。“不是爆炸，而是扬升”，他笑道。目前，人们总是用世界提供的各种逃避方式在外界寻求快乐。最终当外界的逃避没完没了时，他预言，我们就会被迫进驻到内在。“这真是件好事”，他说，“因为人们会被迫找到答案，知道他们真正是谁，就像我一样。”他总是对我说他特别感谢他的心脏病。

风 2021-03-16 22:26:00

当外界的逃避方式都被击垮，你会被迫进入内在

但你可以变得更有意识

更主动一些

不要等枪顶着脑门再去做

你们都非常清楚自己
尽管不是那么深入，但是会知道自己的行为
有依赖你就会抓着
你依赖外界，就发现不了内在的无限
这些东西都很简单
我作为一个获得终极自由的人，是不能在这里的
释放法作为自立的方法，并没有那么多问题
所有的问题，都是在你偏离六步骤时产生的
因此，要么你回到六步骤上继续释放，要么你走向限制

天成 2021-03-16 22:32:17

老师，为什么会这样的？

风 2021-03-16 22:32:33

莱斯特待在这里几十年，都是在重复这下，用他自己的话来说“over and over and over and over again”
他走之前一年，和他的一位学生说，我不能待在这里了，我在这里，你们只会依赖我，没有人会自由的
他不断重复讲同样的东西
因为他们认为莱斯特在这里，可以指导他们，因此就不断忘记
莱斯特离开之后，过了没多久，Sedona institute 那位女士就获得了自由
我和莱斯特聊到很多他过去的事情
他在世的时候，没有人在他的指导下获得自由

天成 2021-03-16 22:35:17

你和莱斯特聊天啦？
这位自由的大师是释放法教师还是学生来的？
我经常和莱斯特聊天

风 2021-03-16 22:35:51

学生
没有释放法教师获得自由
而且莱斯特指定的释放法教师大部分是他觉得倾向不那么好的
也就是更倾向于世界的

天成 2021-03-16 22:36:56

你是怎么聊的呀？

风 2021-03-16 22:37:16

自由的人之间不需要任何媒介沟通
存在于每一个点
我们之间并没有分离

天成 2021-03-16 22:39:41

昨天有位朋友找我，是之前我在苏州的老板，交流释放法内容后，他按照之前那

样给我发了红包，这次我拒绝收了。因为我不想用释放法来收费

其实我这些天是很穷的，但我不想借此赚钱

风 2021-03-16 22:40:57

well,用这个赚钱会给你一个错误的反馈

用谈论释放法来代替实际去释放

这些是很容易让人偏离的

此外，灵性书籍也最容易让人偏离

因为阅读那些书籍时，人们会骗自己在路上

当你偏离时，如果你知道自己在偏离，那就可以转回来

风 2021-03-16 22:49:51

卡住，第五步

非常简单

你想要不难受，这是想要控制

第五步

你没有符合六步骤

首先你去释放一次

释放的时候卡住了

你试图努力去解决，用力去推开这个卡住

而不是用释放想要控制来解决这个卡住

六步骤是让你用释放来解决它

原因就在这里

你不去释放

风 2021-03-16 22:55:57

其实上面的都不用说

说的越少越好

心智积累那些东西有用吗？

天成 2021-03-16 22:56:26

没有用

风 2021-03-16 22:56:31

为了达到自由，所有的积累都要被释放的

天成 2021-03-16 22:56:36

有用的话，我应该自由了

风 2021-03-16 22:57:10

就连克利亚南达尊者，都会被障碍

他逐字逐句地回忆尤迦南达的教导

这有用吗？这完全没有用

天成 2021-03-16 22:57:34

他是因为积累了太多心智的知识了吗？

风 2021-03-16 22:58:04

他为自己的上师写书和宣传，代替了实际去做

天成 2021-03-16 22:58:14

实际上，克里亚南达尊者到达了哪里？

风 2021-03-16 22:58:18

自由，要去做到才行

克利亚南达尊者到达了禅定的阶位

但没有到达三摩地

天成 2021-03-16 22:58:58

所以还是会退转的？

风 2021-03-16 22:59:10

嗯，只要你做不到，说再多都没有用

天成 2021-03-16 22:59:21

尤迦南达大师有没有继续帮助他？

风 2021-03-16 22:59:21

另外，你又在关心别人了

最好的帮助就是离开

天成 2021-03-16 22:59:38

是的，又有错方向了

尤迦南达离开克里亚南达是最好的帮助？

风 2021-03-16 23:00:05

尤迦南达只要在，他永远望着上师，永远把上师作为知识和力量的来源

而这是不可能自由的

任凭他怎么呼唤，尤迦南达也不会来

要调转方向，必须让你在外在找不到安全感

当你在外在找不到一位大师，你才会在自己的内在找到

天成 2021-03-16 23:01:42

这是你成功的一个优势吗？

你没有依赖上师？

风 2021-03-16 23:01:51

嗯

而且我从来没有想过呼唤莱斯特或者其他大师

我在学习大乘佛教时，就倾向禅宗而远离净土宗

对当时的我而言，如果上师在我面前，我会让他走

我非常不想要一个谁来帮助自己

天成 2021-03-16 23:04:36

这是你的倾向吗？

风 2021-03-16 23:04:38

那是我的优势，我只想要自己独行

天成 2021-03-16 23:04:48

自立

风 2021-03-16 23:04:52

嗯，那是我很长时间以来的一个倾向

2021-03-17 隐居的意思是不作为大师被人所知

天成 2021-03-17 00:26:57

老师
你说这次彻底离开世界
是不是你上次说的，进入三摩地？
25 年

风 2021-03-17 00:27:43

无关
那个我已经取消了

天成 2021-03-17 00:28:39

那你去哪里呢？

风 2021-03-17 00:28:51

我不会谈论这个

天成 2021-03-17 00:29:26

我若是有幸可以自由可以找到你吗？
这应该可以的

风 2021-03-17 00:30:01

其实这个说法不太确切，因为自由了你会无处不在
你不需要刻意去找谁了
自由是认识到你不是那具身体
你是无限存在

天成 2021-03-17 00:31:10

嗯
那我一定会见到您的。

天成 2021-03-17 00:45:40

老师，这是不是说，如果我获得了终极自由也不能继续留在世界？

风 2021-03-17 00:46:02

随你决定
自由就是自由
没有任何强迫性

天成 2021-03-17 00:46:20

我还是可以继续陪在家人身边吗?

风 2021-03-17 00:46:25

当然

天成 2021-03-17 00:46:41

我看到自己在恐惧自由，害怕自由后会失去家人

风 2021-03-17 00:47:02

居家大师也是有不少的
大师甚至可以当国王

天成 2021-03-17 00:47:35

就是自由后的大师仍然和家人一起生活的？

风 2021-03-17 00:47:39

比如征服者威廉

奎师那就展示的是居家大师

你不会失去你的家人，不会失去你的亲爱的世界

天成 2021-03-17 00:48:32

这个时代，大师必须是隐居的

风 2021-03-17 00:48:55

隐居的意思是不作为大师被人所知

隐居不意味着你一定要避居山林

像个普通人一样活在世界上，也是隐居的一种

风 2021-03-17 00:56:55

不是真正的经典

你又在关注其他人了

天成 2021-03-17 00:57:34

我就是趁你还在

看清楚一些真伪

风 2021-03-17 00:57:59

这是心智给你的理由？

你不需要六步骤以外的东西，去评判其他东西的真伪有什么意义呢？

你不需要六步骤以外的东西，去评判其他东西的真伪有什么意义呢？

哪怕你抱着莱斯特、尤迦南达等认证过的大师的东西读，只要你偏离六步骤，你依然无法自由

这个世界上的灵性资料很多，你不需要一个个去判别真伪

我给出是是一个简单化的答案，贯彻六步骤，走向终点

你完全没有必要向外看那些人事物的真伪

看到这是想要控制并释放

将来如果有人或者有高灵出现在你面前，说他是自由的，你管他干什么呢？

风 2021-03-17 00:58:52

哪怕你抱着莱斯特、尤迦南达等认证过的大师的东西读，只要你偏离六步骤，你依然无法自由

这个世界上的灵性资料很多，你不需要一个个去判别真伪

我给出是是一个简单化的答案，贯彻六步骤，走向终点

你完全没有必要向外看那些人事物的真伪

看到这是想要控制并释放

将来如果有人或者有高灵出现在你面前，说他是自由的，你管他干什么呢？

你有六步骤了

即便他是大师你也不需要他

继续使用释放法，直到终点就行了

风 2020-03-17 01:01:02

你有六步骤了

即便他是大师你也不需要他

继续使用释放法，直到终点就行了

天成 2021-03-17 01:01:48

好。老师我听到了。

晓丽 2021-03-17 01:43:02

@风 我可以主动打开门，倾泄所有感受，而不像之前来一个释放一个？

风 2021-03-17 06:45:11

你这是想快一点吗？

晓丽 2021-03-17 07:53:31

嗯，在那个高处瞬间确实体验到了十几秒，但是后面却因为心智的努力掉到低谷反而花了更长时间从低谷向上移

风 2021-03-17 07:58:57

想要快一点，是想要控制

当你越释放，你就越能释放，感受会像波浪式的涌出

但如果你想要控制它快一点，你就会卡住

晓丽 2021-03-17 08:00:48

是的

卡住那一刻没有及时觉察用力，只要卡住时间一长，就发现自己的失望和反对程序就会立刻发展出来，升起逃避的想法

风 2021-03-17 08:14:29

用流程一个个释放

不需要再想其他捷径

释放想要控制、认同、安全，一次又一次

只要你运用六步骤，持续释放，这只需要一个月就能清空你的感受，这很简单

晓丽 2021-03-17 08:16:22

嗯，好

2021-06-30 不知道释放法，在事上成功了

天成 2021-06-30 20:34:17

问：那有不少人更本不知道释放法，在事上成功了，他们怎么运行的？

老师：就是程序而已。如果你没有一种走向自由的方法，你就基本上在渡过自己生前预设的可以叫它业力。如果你不用一个正确的方法解除它，它就会驱动你的一切。那么你什么时候发生什么事，都遵照内在程序。对一个不了解灵性道路的成功人士来说，事业成功和失败并不受控。程序让他成功就成功，让他失败就失败，精准到具体时间他仍是不自由的。

2021-03-17 一个人如果去伪装大师，在内在需要发生什么样的事呢？

风 2021-03-17 08:25:43

那种表面的平安遮盖了底下的惊涛骇浪
包括有人发的艾克哈特
他比一般人迟钝的原因，就是因为逃避潜意识的种种程序，也就是感受
因为，头脑其实大部分运作都是被程序驱动的，他的头脑已经超负荷了，但仍坚持待在表面
一个人如果去伪装大师，在内在需要发生什么样的事呢？
首先，他需要发展一个冷漠的薄膜，遮盖住自己的内在觉知
这样，才能够逃避从内在涌上来的强烈痛苦
所以在真理上，你不可能用说谎的方式来讲正确的道理

2021-04-21 重点要注意一个“想要搞清楚”和“想要做点什么”

风 2021-04-21 10:33:37

重点要注意一个“想要搞清楚”和“想要做点什么”
这是最容易卡住的地方
想要搞清楚会驱动你去研究和分析
想要做点什么会驱动你去整活
应该对此有警觉，并释放
workbook 上有一个练习
What do I get from Wanting to control/approval/security?
你有时候是想要通过控制获得安全感
有时候想要通过控制获得认同
有时候你想要认同，然后你发展了想要控制
你在释放的时候，经常想要控制释放的进程，这就导致卡住
问自己一个问题，你在试图努力解决它吗？
你想要做点什么去解决它
但你什么也不用做
let go
undo the doingness
问题只有在你想要控制它时才是问题
或者说直接点，你想要改变它
注意到想要控制就好了
体验一下，放下想要控制的那一瞬间，问题是不是已经不是问题了？
就算你不想要也能实现
你实现的“不想要”还少吗？
[大小]

看看你周围
你实现了多少“不想要”

2021-07-26 dasin 日回归

2021-07-26 14:53:44 建议全部重学

洲 2021-07-26 14:53:44
风老师，有什么要给我的建议吗@风
我好像释放的不太对

风 2021-07-26 14:54:27
我的建议是，全部重学释放法
take the course
不过，不要从视频 1 开始
从视频 5 开始

洲 2021-07-26 14:55:07
全部重学，好

安心自在 2021-07-26 14:58:19
就是一直犹豫是对还是不对呢？努力了这么久要重新开始吗？想重新开始又有点不甘心

安欧 Ellenson 2021-07-26 15:00:57
跟着亲爱的海尔老师，从第五个视频重学

以琳 2021-07-26 15:01:48
好的，重新学习释放法！从第五个视频开始！

风 2021-07-26 15:02:47
你发现了，“努力”了这么久
Release takes no efforts

你可能经常会忘记怎么释放，不过没关系，几分钟就能重新学会的

安心自在 2021-07-26 15:04:25
好的，明白

2021-07-26 持续释放

云飘过的声音 14:58:31
@风老师，我就总觉得自己释放的不对，有时能感受到欲望离开，有时就是感受

不到（也许是卡了）。觉得自己释放的不对，怎么办呢？特别想「持续释放」

风 2021-07-26 15:04:57

持续释放，不是你保持一个持续释放的概念。

持续释放的意思是，你做一次释放，体验到内在的解放之后，再释放一次

这个节奏，完全是你自己把握的

在释放完对一件事的想要认同时，你可以问自己“还有更多吗？”来继续

也可以感受一下现在的感觉，问自己“它是想要控制还是想要认同？″来继续释放

当然你如果发现你想 hold 住感受，不想释放，你也可以问自己“这是想要控制吗？”来继续释放

如果，这时候你想做别的事，那么你当然也可以选择释放那件事

感受一下，我想通过那件事获得什么，这是想要控制还是想要认同？或者是想要安全？

这些，都是你继续释放的方式

2021-07-26 天成也要重学 92 版释放法

天成 2021-07-26 15:02:20

老师

我也要重新学习吗?

我是不是还没有学会？

风 2021-07-26 15:04:14

是的，重学吧

花不了多长时间的

天成 2021-07-26 15:04:21

恩，一直不甘心重新学

死啃[捂脸]

我需要重新从视频 1 学习吗？

还是从视频 5

风 2021-07-26 15:58:18

随你的需要

这些都是工具

天成 2021-07-26 15:58:31

我觉得我已经体验过释放了

风 2021-07-26 15:58:31

任何时候你都可以拿起来用

天成 2021-07-26 15:58:57

也不一定全部看完是吧

风 2021-07-26 15:59:23

嗯

2021-07-26 用释放来消除目标的执着

洲 2021-07-26 15:12:25

@风风老师，我老觉得对目标太过执着对实现目标不利，这个想法是对还是不对呢？

风 2021-07-26 15:23:32

刚才有人提到对目标的执着

Susan Lee 2021-07-26 15:23:40

我非常想要达成那个目标，但是害怕去释放那个目标

风 2021-07-26 i5:23:50

这是一个很基础的问题

是的，你有对目标的执着，然而，你要通过压抑来消除对目标的执着吗？

Jesus Christ

我们学的是释放法

当然要用释放来消除目标的执着

莱斯特，特别重视目标的作用

因为目标是一个能够勾起你隐藏的最深的厌恶感的东西

安心自五 2021-07-26 15:27:09

一定要列目标释放还是说也可以只释放当下的感受也可以？

风 2021-07-26 15:27:32

it's up to you

释放，一定要按照自己内在的节奏来

以琳 2021-07-26 15:28:10

@风我列了十几个目标，请问是每天都释放一遍还是凭感觉释放？

风 2021-07-26 15:28:21

因为释放并不是有一个天神站在你旁边计数:你释放了一次，你释放了两次，你释放了三次……

释放的发生，是你允许感受浮现和离开

每一次释放，你都可以运用第六步

来 check 一下你内在的感受

就像课程中做的那样

“你现在感觉怎么样？”

“哇，非常好，不过好像还有些在那儿”

“那么，你能允许它们出来吗？” “可以试试”

我记得我以前有一段聊天记录

那个倒是可以看看

[群聊的聊天记录]
【2021-02-03 打麻将时释放】

理解我在这里想要表达的意思吗？[大笑]
你们要做的是持续释放
而非持续压抑

Susan Lee 2021-07-26 15:35:52
风老师，目标是不是一定要持续释放几天，才能成功，不是一天释放几小时，@风任何中断都不行？

不是任何中断都不行
但是，你每次不在释放的时候，你就在压抑感受
@2021-07-26_15:13:35
枫林风华 2021-07-26 15:13:35
卡住就释放想要改变的感受，知道了现在想要改变，释放想要改变，但是没有进展，这样就一直释放想要改变（想要控制）吗，不停地问下去吗?

风 2021-07-26 15:13:46
不是的
你不用总是问自己问句

问句是一个教导方式，在课程的最后，如果你掌握了这个方式，他会告诉你六步骤

为什么课程在最后告诉你六步骤呢？
因为，在你学会释放之前，这些文字对你来说只是文字而已

而在你学会之后，你已经体验了到了那些
因此，你不需要任何多余的解释来解释六步骤

实际上在 92 年的时候，莱斯特已经将六步骤再简化总结成三个步骤
这三个步骤，就是实践六步骤的方式

你们可以在 workbook 的最后找到这个三步骤
新念 2021-07-26 15:18:10
通往波澜不惊三个门票
Susan Lee 2021-07-26 15:19:05

YOUR TICKET TO IMPERTURBABILITY

Carry out these three things and you will quickly reach *Imperturbability*.

1. **Release only the three wants.**

2. **Make it continuous and release immediately. Allow the wanting approval, wanting to control and wanting security to come into your awareness and immediately let it go.**

3. **Make it a Do It Yourself Tool.**

   You now have all you need to go all the way to imperturbability.

Copyright© Sedona Institute 1992

云飘过的声音 2021-07-26 15:19:13

你到达波澜不惊的门票

贯彻这三件事情，你将会迅速到达波澜不惊。

1. 仅仅释放这三个想要。
2. 让它持续不断并且立即释放。
   允许想要被认同，想要控制和想要安全出现在你的意识里并且立即让它离开。
3. 让它成为一个自己动手去做的工具。

你现在已经拥有了你需要的一切去走完全程，到达波澜不惊。

2021-07-26 所有知识都是限制，所有知识都是要被释放的

以琳 2021-07-26 15:13:46

@风我是基督徒，群里发的风老师的很多话语都是关于佛教的我看不懂。不会影响到我释放吧？谢谢

风 2021-07-26 15:19:09

哦，释放不需要知道那些知识

亲爱的莱斯特说过，所有知识都是限制，所有知识都是要被释放的

以琳 2021-07-26 15:19:43

@风好的

2021-07-26 释放是唯一一个不可能让别人拿着鞭子逼你做的事情

安欧 Elekson 2021-07-26 15:09:56

风老师，我们这里很多人卡住了，是因为我们带着想要控制去释放卡住吗，好几个月释放卡住都没有成功

Susan Lee 2021-07-26 15:21:16

风老师，我们这里很多人卡住了，是因为我们带着想要控制去释放卡住吗，好几个月释放卡住都没有成功同问

风 2021-07-26 15:21:22

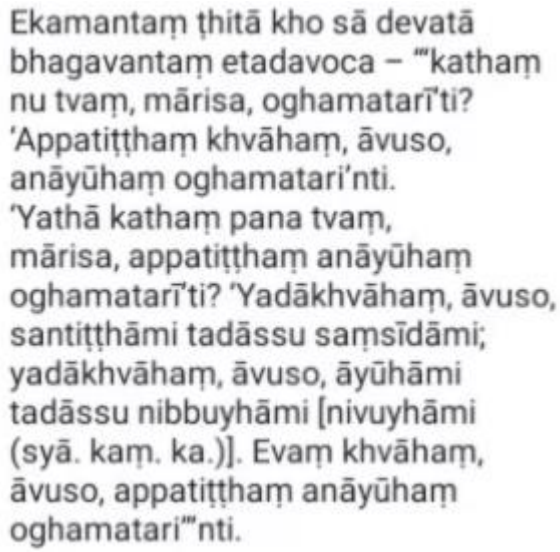
首先，你要确定你想要释放
That's step NO.I

Susan Lee 2021-07-26 15:22:44
不想要释放，但是现象必须让我去释放那怎么让自己想要去释放？

风 2021-07-26 15:22:46
释放是唯一一个不可能让别人拿着鞭子逼你做的事情[大笑]

2021-07-26 琴弦过紧的时候，你就需要调松。琴弦过松的时候，你就需要调紧

云过的声音 2021-07-26 15:37:00
老师，可以深入讲解一下这段吗？在日常生活中怎样才能做到？


Ekamantaṃ ṭhitā kho sā devatā
bhagavantaṃ etadavoca – ""kathaṃ
nu tvaṃ, mārisa, oghamatarī'ti?
'Appatiṭṭhaṃ khvāhaṃ, āvuso,
anāyūhaṃ oghamatari'nti.
'Yathā kathaṃ pana tvaṃ,
mārisa, appatiṭṭhaṃ anāyūhaṃ
oghamatarī'ti? 'Yadākhvāhaṃ, āvuso,
santiṭṭhāmi tadāssu saṃsīdāmi;
yadākhvāhaṃ, āvuso, āyūhāmi
tadāssu nibbuyhāmi [nivuyhāmi
(syā. kaṃ. ka.)]. Evaṃ khvāhaṃ,
āvuso, appatiṭṭhaṃ anāyūhaṃ
oghamatari""nti.

译文:
站在一边的天人问世尊:“阁下如何度过洪流？”

“朋友，我以不停留（或:不住立）、不用力度过洪流。”

“朋友，当我停留时，则沉溺；当我用力时，则被漂走。所以我以不停留、不用力度过洪流。”

我头脑理解这个道理，release takes no efforts，
但我怎么做才能做到呢，生活中的事那么多

风 2021-07-26 15:37:36
这一段是巴利三藏中记载的佛陀的言教
它阐述的道理，佛陀总结为中道
当佛陀还是悉达多的时候，他参学当时的各个大师，学到了禅定的最高阶段

但他发觉，那些被抑制的感受，就像沉到河底的泥沙
当他处在定中的时候，它们都被镇压了
但当他从那种高度专注中出来的时候，感受和思想又再次包围着他，就像被搅浑的河水
随后，悉达多继续前行，从「耆那教」的苦行僧那里听来了苦行的教义
他经历了六年苦行，但却没有感受到解脱
中道的思想，是他在极度失望的时候，从一位弹琴的人那里听到的
琴弦过紧的时候，你就需要调松。琴弦过松的时候，你就需要调紧
这样，你就能理解那段话
当你的释放停下来的时候，你需要提醒自己去做释放
但当你在压抑的时候，你需要提醒自己放轻松

云飘涡的声音 2021-07-26 15:45:25
@风嗯嗯，非常感谢您，老师，明白了

2021-07-26 情绪，是定位你自己的方式；欲望，是你的意图

童 2021-07-26 15:41:00
@风请问老师死亡的恐惧和恐惧的情绪上在感觉上有什么不同？只是程的不同吗？

风 2021-07-26 15:45:17
情绪，是定位你自己的方式
欲望，是你的意图
莱斯特在快要死亡之时发展释放法的时候，并没有去刻意释放情绪
他首先问自己的问题是“什么是真正的幸福？″
当他高度专注时，他自发进入了所谓的三摩地
一些回忆进入他的意识中，那给了他答案:去爱，才是幸福
被别人爱着，并不是幸福
这使得他第一个月都在释放想要认同
第二个月，他才发现想要控制
最后一个月释放了对死亡的恐惧

所以莱斯特后来告诉他的学生，如果他有六步骤，他用不到三个月
这是为什么呢？

因为六步骤不需要你去搜寻某一种特定的想要
莱斯特在释放的时候，有时候会停下来
那是因为，他没有六步骤
在想要控制出来的时候，他依然努力地想要让自己去感觉到想要认同
而六步骤告诉你，所有感受都是想要控制、想要认同，想要安全。
立即释放只需要一到两个月

童 2021-07-26 15:55:14

为什么课程中说如果你察觉到想要，就会自动放手，因为这是天性？我释放欲望比情绪还浅，我明白释放错了，但是欲望的感觉还是难以察觉，请问老师是练习不够吗？@风

风 2021-07-26_15:55:54

这是我以前也遇到过的一个问题

欲望的释放，比释放情绪更加自然

莱斯特告诉过你们，这个方法有一个好处

其实是两个好处

只不过其中一个大家应该都听过，就是高效

天成 2021-07-26 16:05:02

释放一次，等于冥想几个月

风 2021-07-26 16:05:06

另一个好处，是**当你换一种方式来感受你的感受时，你面对它的时候，感觉会没那么糟糕**

所以，释放欲望有这两大好处

天成 2021-07-26 16:05:58

@风为什么会这样呢？

风 2021-07-26 16:05:59

真正的释放法，就是只释放三个欲望

这里说的冥想，指的是通过一系列方式使「表意识」心智安静下来的方法

天成 2021-07-26 16:07:01

持续释放一天，真的等于冥想 6000 年的效果吗？@风

太夸张了吧

风 2021-07-26 16:07:19

当然

自然进化需要几百万年

才能达到可以接受完美意识的状态

天成 2021-07-26 16:07:51

不是一百万年吗

一百万年是一个周期时间

云飘过的声音 2021-07-26 16:14:29

老师，我没理解“换一种方式来感受你的感受”是指什么指的是用释放欲望的方式代替释放情绪的方式么？

风 2021-07-26 16:14:44

嗯，这就是我要重点说一下的一个问题

刚才有人问了一个很实践性的问题

这也是早期我遇到的问题

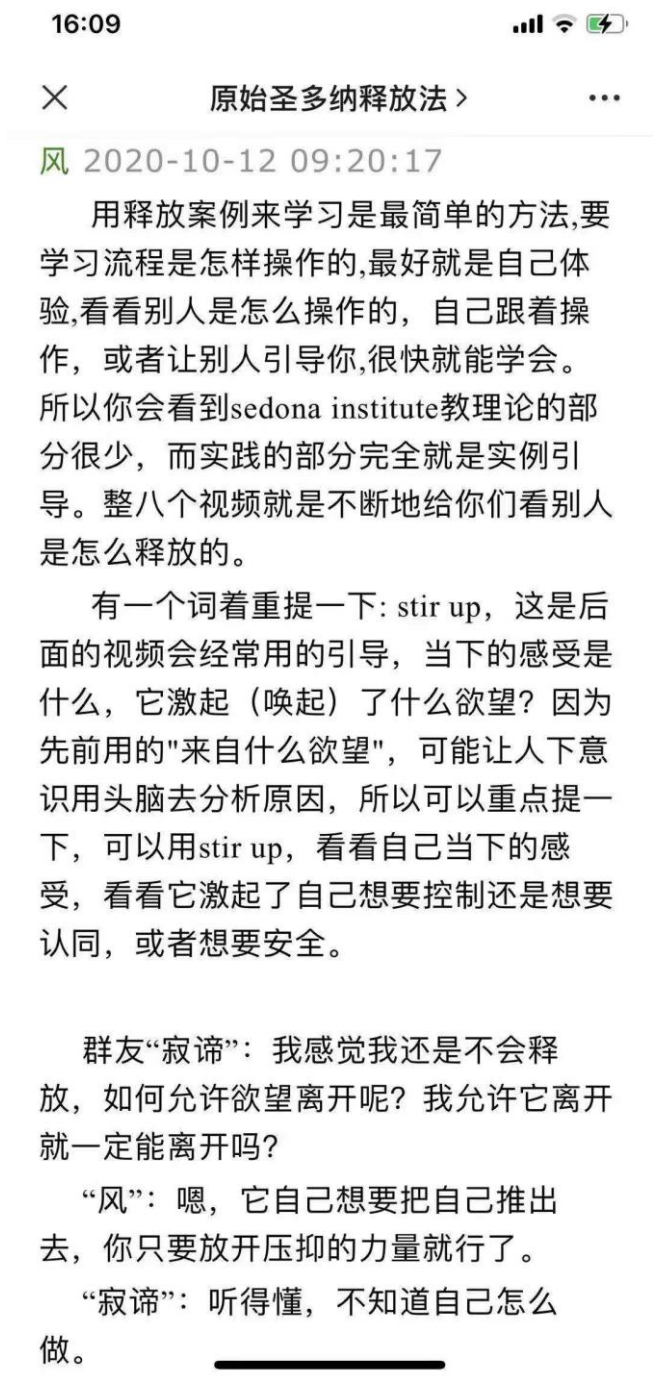
那就是，释放欲望感觉还没有释放情绪更深入

这意味着，你并没有学会释放欲望

倚天 2021-07-26 16:16:47

你说接触“想要”需要练习，这个具体怎么练习呢？@风

Susan Lee 2021-07-26 16:16:56



风 2021-07-26 16:17:03

其实课程的练习是足够的

不过，我可以再多讲一点点

Susan Lee 2021-07-26 16:17:22

老师，你说的这个 stir up 是很重要的？

风 2021-07-26 16:17:41

这个词，它可以是一个有用的工具

新时 2021-07-26 16:17:58

觉察欲望的时候只是感觉有个小倾向，并不是很强烈的欲望，需要更加觉察这个轻轻的感觉，把它变强，还是直接释放这个轻轻的欲望呢？

风 2021-07-26 16:17:58

但是不用它也不妨碍你学会释放欲望
直接释放这个轻轻的欲望
有些释放是很微妙的
课程其实有告诉你，有些释放是很微妙的

当你释放之后，你可以问自己“我还有剩下的想要认同/控制吗？“
哪怕是微弱的倾向，也是有

安心自在 2021-07-26 16:19:47

@风我开始释放欲望的时候意识到就走了，非常快，都来不及问问句，直这样释放了一段时间，但现在怎么完全没有这样的感觉了？

风 2021-07-26 16:20:05

你时常会忘记怎么释放，这是很正常的
释放是一个人最自然的能力

但足够多的心智内容，会障碍你的这个能力

Susan Lee 2021-07-26 16:20:57

那怎么会忘记释放，都是因为心智呀

风 2021-07-26 16:21:13

忘记释放，其实并非你学的不够多
并非你积累的知识不够多
而是因为，你积累的太多了
当你积累的很多时，你就在发展你的心智
这会遮蔽/削弱你释放的能力

这也是我建议大家不要修改/交流释放经验的原因

2021-07-26 释放并不是有一个天神在你旁边计数

风 2021-07-26 15:59:22

我刚才说过一个道理

释放并不是有一个天神在你旁边计数
每一次释放，你最好问问自己的感觉
怎么样

你能感觉到自己变得越来越轻盈

2021-07-26 生存程序的问题

倚天 2021-07-26 16:02:29

@风感受到底是肉体的生存程序还是 ego 的生存程序？

风 2021-07-26 16:08:33

我再穿插回答一下那个生存程序的问题
莱斯特说所有感受都是生存程序
因为你设置了一个心智，心智就是 ego
ego 创造了三具身体
每创造一具，你就认同一具
当你认同自己是一具身体时，你就必然会发展出一个死亡的恐惧
因为身体是有限制的
这个死亡的恐惧就是想要生存，就是最基础的生存程序
想要认同和想要控制，以及所有的情绪都是在这个基础上发展出来

2021-07-26 所有身体上的体验，都不是释放本身

洲 2021-07-26 16:08:16

@风风老师，我在释放的时候，感觉鼻腔，或者额头，或者耳朵的鼓膜，之类的位置，会有扩张的感觉，一胀一胀的，胸腹不好像在收缩，请问这是在正确地释放么？

风 2021-07-26 16:11:52

所有身体上的体验，都不是释放本身
只有一个身体的体验，是持续释放会必然带来的
那就是浑身活力/能量的涌出
释放死亡的恐惧的时候，可能会带出物理性的疼痛
但那不是必然的

天成 2021-07-26_16:13:42

你当时有没有这样的体验

风 2021-07-26_16:14:12

我只经历过两次
而且并没有多么强烈

2021-07-26 关于目标，你需要释放到它完全是你的

风 2021-07-26 16:20:05

你时常会忘记怎么释放，这是很正常

ZOEY 2021-07-26 16:22:26

持续一段会感到非常深入和喜悦轻松，但一停下，哪怕几个小时，就会感觉想要卷土重来，这是意味着走一步退两步吗？

风 2021-07-26 16:22:43

你没有退那么多

这意味着更深的感受出来了

ZOEY 2021-07-26 16:23:26

这样时我会特别挫败，感觉永远无法到终点

风 2021-07-26 16:23:28

关于目标，你需要释放到它完全是你的

ZOEY 2021-07-26 16:23:54

您是针对我说的吗？

风 2021-07-26 16:24:32

我是针对普遍的情况说的

云飘过的声音 2021-07-26 16:25:03

是要达到确定知道自己是男是女的那种确定状态么

风 2021-07-26 16:25:27

是的

你的比喻很好

你不需要去一再确认自己是男性还是女性

2021-07-26 达到 cap 的时候，更有能力面对死亡的恐惧

Susan Lee 2021-07-26 16:25:27

是不是释放到 cap，死亡的恐惧才出现？

风 2021-07-26_16:26:05

并不是这样

只是，在你达到 cap 的时候，你更有能力面对死亡的恐惧

你更敢于去面对

2021-07-26 释放疾病的关键是什么呢？

新时 2021-07-26_16:27:24

释放疾病的关键是什么呢？

风 2021-07-26_16:27:41

关于病症的释放，你需要去允许那些疼痛表达出来

你需要不断去释放病症好不了的情况

你需要面对“病症永远好不了”这个可能性

释放掉这个想法勾出来的所有感受

Susan Lee 2021-07-26_16:28:40

@风老师那释放亲人癌症呢？要点

新时 2021-07-26_16:28:52

是不是也要释放病完全好了的情况

风 2021-07-26_16:29:06

这个反而不需要刻意关注

你释放掉了所有感受，会立即知道自己完全好了

Susan Lee 2021-07-26 16:29:29

需要释放他这个病好不了的感受吗？

风 2021-07-26 16:29:51

是的，看看它能带给你多少感受

Susan Lee 2021-07-26 16:30:19

就是他会去世，这个结果的感受也要去释放吗？

这个感受非常强烈，需要释放到爱吗？

风 2021-07-26 16:31:14

是的，你去释放

不过，要注意一点

Susan Lee 2021-07-26 16:31:32

好吧好难呀，很难面对

风 2021-07-26 16:31:44

这是一个误解

你不需要说服自己面对那个结果

你要注意的是你的感受

有时候你会用心智的挣扎代替释放

Susan Lee 2021-07-26 16:33:21

那老师我在持续释放这个目标的时候，他会越来越好，还是等我释放成功了他会一下子变好

风 2021-07-26_16:34:50

这取决于你的心智

目标的实现并不是有一个公式

这个我们叫做世界的东西，仅仅跟着你的思想走

Susan Lee 2021-07-26_16:35:58

我当然希望持续释放过程中他越来越健康

但是现在情况很差

风 2021-07-26_16:36:24

如果你试图向外看找反馈，意味着你潜意识中认为他很差

这个潜意识中的画面构成了世界的显化

因此你说的这两种情况都是你自己的创造

2021-07-26 自由并不是创造了什么，只是结束幻觉而已

兰若 2021-07-26 16:36:58

@风 风，莱斯特说“除了你的思想，外面别无他物。”那么，你也是我头脑中的一个画面了。可是，我都投射出自由的你还有莱斯特了，为啥我还没自由呢？

风 2021-07-26_16:37:37

你本来就是自由的，只不过被心智遮蔽了

自由并不是创造了什么

只是结束幻觉而已

2021-07-26 莱斯特在支持所有运用释放法的人

SH 2021-07-26 16:37:17

风你能给我们都注入一点这个吗？

天成 2021-07-26_16:39:56

最好让大师直接让你自由[大笑]

风 2021-07-26_16:40:15

如果你真的想要自由，莱斯特会给你们注入的

我没有开玩笑，莱斯特一直在支持这一工作
他在支持所有运用释放法的人

2021-07-26 当你释放掉心智，你会如同那个比喻，一下看到“梳子的背部”

安欧 Elekson 2021-07-26 16:30:06
@风老师，自由之后，必须要离开地球么，就是舍不得爸妈，怕我离开，他们会伤心，自己自由之后，父母应该也会解脱吧
天成 2021-07-26 16:43:38
@风你离开地球后，是不是去了净居天
风 2021-07-26 16:44:08
关于自由之后会离开地球的问题
这个讯息的传达，引起了很多人心智上的误解
安欧 Elekson 2021-07-26 16:44:29
重磅来了
云飘过的声音 2021-07-26 16:44:32
@风自由了之后，会不会就不要家人了能不能选择用超能力让他们生活的更好一些[大笑]
天成 2021-07-26 16:44:34
很多人恐惧自由
SH 2021-07-26 16:44:36
最关心这个
天成 2021-07-26 16:44:43
自由后就会离开地球了
这就是我为何不和很多人说这件事的原因

新念 2021-07-26 16:44:50
不是说自由后依然可以过居家生活吗？
云飘涡的声音 2021-07-26 16:45:28
我一直害怕这个，会离开
风 2021-07-26 16:45:30
首先，大师是一致的，是因为**当你释放掉心智，你会如同那个比喻，一下看到“梳子的背部”**所以这个讯息本身并不重要

天成 2021-07-26 16:46:28
然后呢？

风 2021-07-26 16:46:51
当你达到「涅比卡」三摩地，你会在直觉上知道一切
但是，不要恐惧自由
你们可以去看莱斯特的视频

他说了一段话
你可以拥有整个宇宙，你甚至可以复制这个宇宙，再创造一个宇宙因此，尽管在计划上，大师们要离开地球，但你可以悄无声息地把你的家人移到那个复制宇宙中事实上，很多大师就是这样做的以创造一个自己没有离开的画面

安欧 Elekson 2021-07-26 16:49:28
这样，太棒了[大笑]，我就是怕自己离开，怕爸妈会伤心
云飘过的声音 2021-07-26 16:49:37
我今天开心的要爆炸了[大笑]谢谢@风
非常感谢

天成 2021-07-26 16:50:53
第一次听，大师无敌了

风 2021-07-26 16:51:31
这不是什么新的知识点，莱斯特的强化班视频就告诉过你
云飘过的声音 2021-07-26 16:52:06
我感觉自己完全没有后顾之忧了哈哈[大笑]

2021-07-26 讯息是不重要的，重要的是 path，是道路

一曼 2021-07-26 16:50:18
@风,风老师，我想一下冥想雪松中的阿娜丝塔夏到底是什么人，她真的存在吗？
风 2021-07-26 16:50:40
不要关注太多灵性讯息[大笑]
Susan Lee 2021-07-26 16:51:16
@风老师，我非常想知道台湾的莫子开悟了吗？他的讯息非常不同
风 2021-07-26 16:52:29
你为什么要看这些讯息呢？
讯息是不重要的
重要的是 path，是道路
唯一重要的讯息，是「涅比卡帕」三摩地给你的讯息
你阅读到的讯息，对你并没有太大的意义
SusanLee 2021-07-26 16:54:48
@风好我也不纠结了，只有释放法能让我自由
天成 2021-07-26 16:55:06
@SusanLee 他肯定不是开悟者
自由的人都会隐居
风 2021-07-26 16:55:32
中国目前觉悟的人，包含台湾，只有三位
未来，在练习释放法的人之中可能会有

但是他不会出来说自己自由了

天成 2021-07-26 16:56:26

绝对不会吗？

就是说，说了的话就肯定是假的

风 2021-07-26 16:56:53

因为一个大师愿意以大师的身份出来，都是有原因的

我之所以愿意以这个身份和人交流，是因为我是释放法的传法人

而释放法只需要一个传法人

所以，即使有人自由了，他也绝对不会出来，让人知道

天成 2021-07-26 16:59:15

这是你的业力吗？

风 2021-07-26 16:59:34

你可以说这是我的业力

就像莱斯特说的那样，一个糟糕的业力[大笑]

天成 2021-07-26 16:59:56

为什么那位女士和 Kam 不传法@风

他们比较早自由

风 2021-07-26 17:00:41

因为莱斯特不是一位阿瓦塔尔

他并不是大众型的导师

因此，他主要只是回来帮助他过去的学生

接触到释放法的人，如果不是莱斯特的学生，就是和莱斯特有关系的人

这就是为什么 Kam 和那位女士不在那个时间传法的原因

因为，莱斯特的学生们还没回来

天成 2021-07-26 17:03:15

什么意思

意思是，莱斯特过去世的学生还没回到地球

这些讯息，都没必要讲太多

因为在 「涅比卡帕」三摩地中，你会知晓一切

2021-07-26 持续释放是必须的，那是六步骤中的一步

倚天 2021-07-26_17:06:07

只要让释放持续，就算是贯彻六步骤吗？@风

风 2021-07-26_17:06:26

是的，看看那课程中最后总结的三个步骤

童 2021-07-26_17:07:17

@风是否只有持续的释放可以达到「捏比卡帕」三摩地？还是释放足够多的想要后就会进入三摩地？

风 2021-07-26_17:07:56

持续释放是必须的

那是六步骤中的一步

Susan Lee 2021-07-26_17:08:20

释放时感受像波浪般离开，这个波浪是指体感吗是不是感觉越来越愉悦？

风 2021-07-26_17:08:35

不是体感

但感受是由生命粒子构成的

情绪体就是由生命粒子构成的

生命粒子是尤迦南达对普拉那这一瑜伽概念的翻译

因此，释放时会感受到能量的消散

如果你持续释放，它就像波浪

2021-07-26 当你允许更深的垃圾出来时，你的情绪是会下去的

倚天 2021-07-26_17:08:45

如果每一次释放都在前一次的基础上“更”轻松愉悦，那不是只要持续几十次就飙到天际了？那有人说自己持续释放几千次也没有多大变化到底是怎么回事呢？

风 2021-07-26_17:10:44

不是的

dig down

当你允许更深的垃圾出来时，你的情绪是会下去的

但那是好的

那是在面对更深的垃圾

倚天 2021-07-26_17:13:04

我的理解是低的会更低，高的会更高，像荡秋千

风 2021-07-26_17:14:03

是的，莱斯特讲过这个

在强化班中，他用的词是 roller coaster

2021-07-26 流程:让感受出来，把它归为想要控制或想要认同，让它出去

新念 2021-07-26 17:10:51

@风 风我们群里大家现在的释放，都是对的吗，只需要继续下去就行了还是要还？

还是说要改？

风 2021-07-26 17:12:05

需要重学

而不是更改

SH 2021-07-26 17:12:44

我就一直隐约觉得我用的流程是错的。

风 2021-07-26 17:13:08

流程，release process

它就是莱斯特说的那句话

让感受出来，把它归为想要控制或者想要认同，然后让它出去

这个过程就是释放流程

2021-07-26 问句是工具

童 2021-07-26 17:14:17

@风请问想要的欲望也是在感受中心吗？我释放想要时候感觉没有具体位置，情绪体是生命粒子？想要的欲望就像 workbook 是一个你可以拿起来用也是这个吗？

风 2021-07-26 17:14:39

感受中心是一个工具

其实，有一个问题在于，你们很多时候把课程提供给你的工具当作了一个限制

就像 workbook 是一个你可以拿起来用的工具

但这不意味着你必须去用它

把注意力感受中心可以帮助你更好地接触你的感受

但这并不意味着你必须在你已经意识到你的情绪和欲望之后，还必须再强迫自己集中到感受中心上

这样说，能明白吗？

ZOEY 2021-07-26 17:16:47

我发现在放松状态下释放，根本没有时间考虑这个想要在那个位置，瞬间辨认并释放了，这样是对的吧？@风

明白了

风 2021-07-26 17:17:57

嗯，你不需要把它复杂化

这就是为什么跟着课程是有必要的

课程本身是一个很好的设计

你会发现，它在一开始强调感受中心

因为在你学习释放法之前，你很少接触到自己的感受

你需要这个工具来帮助你

但课程后期，就很少提到感受中心

因为当你想要去感受你的欲望时，你就很容易感受到了

你不再需要这根拐杖

新时 2021-07-26 17:19:33

当问完你能放他走吗这句话后，是回答能或不能更有利于释放，还是回不回答都可以，不影响

风 2021-07-26 17:19:45

课程最后，问的已经很少了

问句是工具

当你需要用时，当然，拿起来用

但当你意识到欲望后已经释放了，你为什么还要到处找工具？[大笑]

课程视频，workbook，当你要用时拿起来用
但是，最后你只需要六步骤
当你只需要六步骤这一个工具的时候，你就在路上

2021-07-26 只有在 dasin 日会回来一次

天成 2021-07-26 17:22:07
老师
能不能多留一段时间
帮帮我

风 2021-07-26 17:22:37
今天之前，所有大师都会再次离开
直到下一个 dasin 日

天成 2021-07-26 17:22:54
什么意思
再次离开？

风 2021-07-26 17:23:03
就是都会离开
不是已经离开了吗？

风 2021-07-26 17:23:13
我们只有在 dasin 日会回来一次

天成 2021-07-26 17:23:48
也就是说你以后还会回来
巴巴吉大师今天也回来了吗？

风 2021-07-26 17:24:04
但我不会透这个时间
不是所有大师今天都会回来
可以选择回来
就像我们这些有 bad karma 的人[大笑]

天成 2021-07-26 17:24:31
你已经终极自由了
还有业力吗？
不是完全释放完了吗？

风 2021-07-26 17:24:56
当然，一丝业力都没有，我会融入无限
我不再被业力所控制

天成 2021-07-26 17:25:18
还有无欲之欲

风 2021-07-26 17:25:18
我可以随时决定释放它

天成 2021-07-26 17:25:24
是今天之后吧
风 2021-07-26 17:26:46
今天之前
今天结束之前
天成 2021-07-26 17:27:27
为了我
[捂脸]
自私一下
帮帮我
风 2021-07-26 17:27:50
sorry，这是上帝的计划
天成 2021-07-26 17:28:04
好吧
风 2021-07-26 17:28:07
即使是为了你，我也必须离开
天成 2021-07-26 17:28:17
为什么呢？
风 2021-07-26 17:30:13
你已经有方法了
我还待在这里，是绑住你
阻碍你的成长
天成 2021-07-26 17:31:00
嗯
我重新学
老师
离开前能不能给我一个祝福
见我一面
哪怕五分钟
[捂脸][捂脸][捂脸]
你答应过见个面的
风 2021-07-26 18:24:23
我不会以大师的身份和你见面了
等我完成了之后，真正回来的时候，
我不会做任何指导
天成 2021-07-26 18:25:01
什么意思？
风 2021-07-26 18:25:38
我还会回来的，但那时候不会让人知道我是风
天成 2021-07-26 18:26:00
就是说你会回到这个地球
等你完成了之后，这个什么意思？

风 2021-07-26 18:26:47

完成了那些计划

天成 2021-07-26 18:26:55

上帝的计划？

完成后，然后回来地球隐居？

2021-07-26 根据你内在的感受来

童 2021-07-26 17:27:28

@风每释放一次想要后，下一个就一定会自动出来吗？会有延迟吗？如果释放一个后没有察觉到下一个，就是已经卡住了？

风 2021-07-26 17:28:33

根据你内在的感受来

你每一次释放，都可以体验一下释放之后的感觉

一曼 2021-07-26 17:29:07

@风每一次释放后，在轻松愉悦中等下一个感受自动浮现再接着释放吗？

风 2021-07-26 17:29:10

你可以看看这个感觉是什么

也可以看看你的目标，或者你想要释放的事情

只要能够继续释放，按照你的节奏来

2021-07-26 真正的死亡的恐惧的感受总是没有准备时突然浮出

以琳 2021-07-26 17:29:29

@风请问:我主动直接释放死亡的恐惧的时候也有感受浮出离开，但我知道那不是真正的死亡的恐惧的感受它总是在我没有准备的时候突然浮出。我是释放的想要控制和想要认同不够吗？

风 2021-07-26 17:31:29

让感受出来

然后，辨识出它是想要控制还是想要认同，或者想要安全

允许它离开

你意识到什么感受，你就释放什么

如果你感受不到情绪，你可以运用这个方法来让辅助你感受到

以琳 2021-07-26 17:33:16

@风谢谢

2021-07-26 当你直接感受到欲望的时候，你不需要回去感受情绪

新时 2021-07-26 17:35:43

用释放欲望来释放目标，是直接释放我对目标的欲望，还是先感受对目标的感受，在上溯欲望，哪个更好呢？

风 2021-07-26 17:36:26

情绪表是一个工具
当你感受不到欲望的时候，你先感受到情绪，然后感受驱动它的欲望
当你直接感受到欲望的时候，你不需要回去感受情绪
这些在课程中都有

新时 2021-07-26 17:37:44

嗯呢

2021-07-26 随着你内在的感受进行

以琳 2021-07-26 18:02:53

@风释放对一个人所有的感受可以只写下这个人的名字，然后看着名字一次次地释放浮出来的不同感受吗？

风 2021-07-26 18:03:06

如果对你有用，那也可以

以琳 2021-07-26 18:04:04

@风可以用自己喜欢的方式，只要在六步骤中就行对吗？

风 2021-07-26 18:04:29

随着你内在的感受进行

以琳 2021-07-26 18:04:26

谢谢

2021-07-26 wants 也是 feelings

赵家曼 2021-07-26 18:06:17

@风莱斯特说我们最终都要来到一直与我们的 beingness 认同的地方，这个认同的状态和六步骤或者其中的某一步有什么特别的关系吗？

风 2021-07-26 18:06:46

莱斯特说过，你与 beingness 的唯一隔阂就是你的 feelings
释放掉了，你就是了

倚天 2021-07-26 18:08:08

唯一隔阂为什么不是 want 而是 feelings?

风 2021-07-26 18:09:05

因为 wants 也是 feelings

倚天 2021-07-26 18:11:45

want 可以说就是不安感吗？

风 2021-07-26 18:11:58

wants 就是想要

2021-07-26 你唯一的上师是你自己

风 2021-07-26 18:13:24

不要崇拜外在的大师，你唯一的上师是你自己[大笑]

去自立，这也是大师们离开的原因之一。

备注 1：2021.07.26 聊天记录来自“天成”小群，“倚天”转发；

备注 2：风说的实践六步骤的方式的三个步骤，就是练习本第 85 页内容：

“贯彻这三件事情，你将会迅速到达波澜不惊。

1. 仅仅释放这三个想要。

2. 让它持续不断并且立即释放。

允许想要被认同，想要控制和想要安全出现在你的意识里并且立即让它离开。

3. 让它成为一个自己动手去做的工具。

你现在已经拥有了你需要的一切去走完全程，到达波澜不惊。”

问答

风：欲望在被带出来的时候，它就被释放了。如果没有，你就回到流程的开始。**放松身体，重新去感受它。辨识出它是什么欲望，让它离开。**保持简单和轻松，反复的练习会让你掌握。思考和分析则会让你越来越难以释放。因为心智只会播放过去的经验而已。

问：不想让他离开怎么办？
风：那就说“不”，然后进行下一次流程。

问：内在小孩是不是心智体？
风：你引入了一个心理治疗概念。但那些概念都是不确切的，我们目前的**心理学基于一些错误假设**。

″每个人都在用其他东西与释放结合，当你这样做的时候，这把释放变慢了。如果你需要其他的东西，你就在方法上变慢了。″
在使用释放法时，所有添加都是在削弱释放法的威力。

问：彻底释放之后，知道自己要到哪里吗？
风：知道。
问：是真的知道，还是只是一个方向？肉体会突然消失吗？
风：不会，除非你有意识让它消失。
问：那是一个方向还是很具体？
风：很具体，但是是直觉而非思考，比思考更笃定。（因为过几天我就准备要隐居了，所以我尽量回答和实际释放相关的问题，隐居：对我来说是回归正常生活）。
在此之后，有六步骤，有课程视频，有莱斯特音频资料，足以支撑大家走完全程。并不需要一个老师。

问：释放恐惧感觉很难？
问：释放情绪这么重要帕奥禅修不释放情绪为啥还能解脱呢是不是只有情绪少的才适合禅修。
风：释放任何东西都不难，只要把它当作感受来释放。共有 112 条途径。释放法是最适合当今时代的一条。

问：还想问一下心理学基于什么错误假设？这个问题一直困挠我。
风：莱斯特讲过这个问题，**心理学认为情绪是正常的，你只需要调整它**。但情绪本身都是程序，这些生存程序事实上是反生存的。

风：因为我之前也说过，我接触修行很多年，从来都没有涉入过修行圈和灵性圈。一直都是默默禅修，接触释放法后默默释放。所以我并没有当老师的倾向。

问：风老师你来了，我问不出问题，你能针对我的问题指导我吗？我相信你了解每个人。
风：最好运用标准流程释放。

问：一定要问着问题释放吗？还是直接释放就行？
风：释放欲望的问题很简单，就一两句。但这一两句包含了一个完整的流程（跟着视频，在学习阶段，跟着视频练习是最好的方式）。有意识释放时，去运用它。

问：一问，我就心理堵的很。
风：你说的是感受如波浪式的涌出。

问：这个时候，只是知道是想要，是心智程序，不去进一步分辨是哪一个想要，这样可以吗？
风：真正习惯了释放后，你会很容易释放。你需要每天 50%以上的时间在释放，释放的习惯才会超过压抑。

问：释放时老是大哭怎么办？
风：那就好好哭。
问：释放欲望的时候老是哭，就等哭完再释放吗？不是释放完欲望，情绪就没了吗，我这老是哭是不是释放不对啊。
风：释放法的高效是超越人想象的。如果用的真的是莱斯特创造的释放法。

问：对什么时候不用问句了呢？
风：那个时候你自然知道不需要问。但你停下来就要用流程来操作。

问：一个爱的故事里莱斯特有回忆过去场景这个有必要吗？
风：通过回忆来激起情绪是一种方式，不过这是小学的方式。**研究生的方式是**releasethestucknessonly。**只释放当下堵在那儿的感受。**放一个，再放一个。有想要控制和认同的感受浮现，就释放掉。直到死亡的恐惧浮现，你允许它们涌出来，像波浪一样地涌出来。

问：这种研究生方式一般不会浮现画面是吧因为释放的太快了，小学生方式容易入戏。
风：研究生方式一般不会有什么画面。

问：我看群主的日记写的，每次都很喜悦。我是每次有感觉到轻松和心里安静，喜悦还没来。而且我心理很清楚需要释放法了，一天下来除了规定的时间在释放，其他时间总是逃避，玩手机或者找事情干。是表层的还没清理干净的原因吗？

风：你释放的有些慢。或者说，你用这个方法的方式还有点问题。

问：我都每天都在释放，到现在还这样，我也觉得是哪里出了问题。

问：我总要求自己有一个很确定的控制感和认同感的感觉。头脑才认为自己在释放控制感和认同感。这怎么会事？以及怎么办？

风：不需要这样。只需要跟着流程简单走。

问：只需要跟着流程简单走，简单说一下，流程是什么？

问：我释放时只走前 2 步就开始打嗝，坐两小时就打两小时，这正常吗？

风：我不应该用分析来解答你们的问题，因为方法是体验式的，不需要这样，你只需要回答，然后进行下去。如果效果不好，回到刚开始，练习一遍流程，再练习一遍流程，直到你真正掌握。你越是单纯这样做，学会的越快。可以稍微辅助一下，不过尽量简单操作流程。

问：你看看我的这个流程是否合格？

你感觉急躁吗？

是的。

你想要赶走这个急躁感吗？

想。

这个感觉是想要控制。

你能让祂离开吗？

能。

祂离开了吗？

离开了。

风：可以

问：我练习了一段时间，没有感到很明显的放松喜悦，是我还没释放对吗？

风：只需要跟着流程简单走。

问：好，谢谢老师！视频里老师说在胸腹部感受，那个三问句是心智问的吗？我怎么感觉是心智在问？

风：是心智问的，当然是**心智问的**。

问：那和胸腹部是怎么的关系？我有点迷糊了。

风：不要用任何文字总结流程，莱斯特在世时从来没有写过一本书介绍释放法。跟着视频练习。你只有观看别人释放，跟着一起体验，才能学会释放。
胸腹部是感觉中心，准确的感觉中心在心轮，但是胸腹部也会有感受。

风：我隐居的目的，是因为释放法其实不需要一个老师。如果我继续留在这里回答大量的心智问题，反而是一种阻碍。
方法其实很简单，当你试图去交流时，其实是在试图找一种心智理解。所以我说交流实际上是用心智互相误导。如果你问我，我不可能给出什么新东西。贯彻六步骤，持续释放。**六步骤是你知识层面需要知道的一切。**

问：我练习了一个月了，其实每天都很用功。但一直没找到愉悦，我在想是不是需要找有经验的同修学习欲望的释放。
风：最好不要这么做。

问：视频也看了，但是没有到达那个层面的人，手中需要一个拐杖抓着吧。要不然有些人连坚持都不能坚持，最起码你的存在可以有一种信心。
风：如果你没有掌握，就再用一遍流程，直到你掌握。但如果你脑袋中塞满了别人的概念化的经验或者诀窍，就会走偏。所以我是不建议人们去把自己的经验总结成方法的。永远要回到原始流程。

完整的流程

首先你要放松身体，一旦你发现自己在用力做释放，需要停下来放松身体。

每次在用力挤压时都这样做。因为很多人因为过去的错误习惯，习惯了去用力。

释放时如果你试图找一种感受，那就是在逃避当下的感受。你全天候二十四小时逃避着当下的感受。

问：一天只在规定的时间释放，其他的时间总是回避释放。很想改，但是改不了怎么办？
风：针对它做释放。

问：老是想逃避做练习咋办？
风：注意到时释放。释放很简单，很轻松。释放不是一种需要你付出极大精力的活动。有人可能因为以前错误的练习方式对释放有错误的概念

问：感受总是不清晰然后找感受就变成加入念头了

风：接受不清晰的感受。不清晰的感受是一种感受，需要认识到这一点。你不存在没有感受的时候。你只有不把感受当感受的时候。莱斯特专门提到这个 vaguefeeling 模糊不清的感受。**模糊不清的感受是因为你在逃避感受，去感受你的模糊不清吧**

问：你累世修的都是释放法吗？
风：不是，释放法是第一次问世。

问：如何感受到欲望是我最大的课题。现在是头脑感受到或体感。
风：你问自己问句时是头脑的念头吗？

问：比如我现在问自己心里失落是想要控制吗是的
风：在你从释放情绪到释放欲望的阶段。你可以从情绪上溯到欲望，这也是课程的方式，等你熟悉了，就可以直接释放欲望。

问：我释放时也有能量流动，但就一大片，在流动，不是像说的“咻”的一下子就出去了，这是什么原因。
风：再放轻松点。

问：每个人进步的快慢和什么直接关系？换句话说，两个习性差不多的人，一起练习释放法进步的快慢，有什么决定？佛教说进步的快慢，除了和刻苦程度有关，还要累世修的基础有关，积累的菠萝蜜。累世有过正确的修行的话，今世就会比较快
风：willpower，意愿力。只和这个有关。

问：怎么增加意愿力？
风：只是去意愿就行。

问：那不太愿意，怎么办？但是又心理有知道，这是正确的方向，怎么增加愿力？
风：geteverythingbyreleasingonly。只要有想要的，就通过释放获得它

问：我感觉很放松了，也基本不卡了，但还是那样一大片，这还是卡吗？
风：运用流程，不用在意。体验会随着你的释放有所变化，但是**释放最基础的体验就是变得更轻松和愉悦。**选择去认同你的无限存在还是身体，是完全的自由意志。去做释放，就是选择去认同你的无限存在。

问：moveup = 情绪能级提升 = 第六步（更轻松更快乐更愉悦），这么理解对吧？
风：是的，每一次释放都会让你 move up

问：释放时，能量流动到边缘就不动了，不是流动出去没有了，应该是消融了才对吧，这是卡住吗？

风：这是卡住。事实上你**只要过于注重体感就会卡住**。因为感受（feeling)是心理层面的东西，你真正释放的是这个。你体验到的身体感受，清凉、热、能量消散，闷堵变通畅，那都是伴随着情绪的释放发生的

问：只是去感受情绪，不用流程，情绪也会自动转化吗？

风：会有一点效果，会释放一点，但是远远不如释放流程的威力

问：感受和念头的关系是什么。比如问自己，你是想加速自己的释放吗？这是头脑意识到的，于是问自己。

风：感受驱动念头

问：所以可以用念头去追溯感受吗？

风：想要是一种感受，基础感受。比如 workbook 里面的练习，**你想要从哪些地方获得控制？你想要从哪些地方获得认同？**做这些练习是可行的。

问：在边缘卡住还是用第五步吗，在刚出来卡住时用第五有效果，在边缘卡住用第五步没有效果，这应该怎么办？

风：注意心理感受，不要注意体感。

问：geteverythingbyreleasingonly 这句话啥意思？

风：仅仅通过释放获得想要的一切。

问：最近我释放的时候关注胸腹部，没有感觉，但是我知道有想要控制或者认同。这样能释放掉吗？用第六步检验也检验不出来。

风：注意你的没有感觉

问：每次觉得释放了情绪时，就会打嗝或排气，是正常的吗？

风：这些反应是正常的。

问：是能量出来了吗？

风：只是伴随的身体感受

问：这就是莱斯特为什么总是要你确认你的 gain 这句话什么意思？

风：这就是确认第六步的作用。每次释放都会给你带来好处。比如一个沉重的情绪被释放后变得愉悦。一个长久的习惯被释放掉。一个目标达成。这些都是收获，记录下来。它们会提供持续释放的动力。这也是比较重要的一点。

问：没有感觉就是想要有感觉是吗？

风：没有感觉，是一个模糊不清的感觉。或者不明显的感觉，**去有意识注意你的模糊不清，**这会带来很大的帮助。

问：如何注意这个感觉呢？释放对它的想要控制？

风：先注意到它，不要那么急，如果你去感受时，你的感受是"没有感受"。这时候不要去找别的感受。只是允许这个"没有感受"在这里。

问：对这时候就去看年念头，然后反推自己的想要。

风：先不要这样做。先去注意这个“没有感受”，或者说空白的感受。有意识注意它，直到你认出它是一种感受。**没有感受，模糊不清的感受，只是你在逃避感受而已。**它并不是真的没有感受。

你第一个被压抑的感受是死亡的恐惧（想要生存）

然后发展了想要认同和控制

它们发展了九种情绪分类

还有许许多多的个体感受

我们说感受时，个体感受、情绪、欲望，所有的都是感受

问：刚才去观察了一会儿，然后发现这个空白有焦虑在。但是什么想要，又需要头脑追溯，追溯为你在为自己还没学会想要控制。我刚才这个方式对不对？

风：这个方式没有问题。继续流程，你也可以直接释放这个焦虑，熟悉一下释放情绪，很多人在释放情绪阶段，把很多情绪不当情绪。比如模糊不清的感受，他们认为是没感受。你不可能没感受，你一天二十四小时都在逃避感受。**要锻炼敏感度。**

你可以释放想要改变这个模糊不清感受的欲望，这样它就清晰了。

问：全部释放掉之后，走完所有的流程，是不是有一种可喜又可悲的感觉？

风：只有愉悦。如果你觉得可悲，那是一种感受，可以释放。愉悦感也可以释放。释放之后会怎么样？会更愉悦。

问：我发现有时候念头和感受不是同一个步调。比如念头上我以为我想要控制某件事，释放不掉之后，回头发现是我想改变另一件事。但这个感受是藏的很深的。似乎需要很深的洞察。

风：不需要。如果你要掺入其他的东西，会把这个方法高度复杂化。这样它就失去了作用。不要做分析。尽量用直觉来回答那些问题。

问：如果拿这个吃东西的状态做例子。

风：尽量用直觉来回答那些问题。感觉到你的想要。问自己是想要控制还是想要认同？

问：想要吃东西

风：直觉回答一个

问：控制

风：好，**允许自己更多地觉察到这个想要控制**。然后问自己能不能让它离开？这个流程就结束了。

问：如果此刻的情绪在九大情绪表上找不到合适的归类，是否可以直接判断是控制还是认同，然后释放？还是非得在情绪表上找到类似的表达，明确是哪一种情绪，然后再释放呢？

风：当你熟悉释放情绪之后，可以练习释放欲望，熟练释放欲望之后，你就直接释放欲望即可。

问：想要是不是一种用力的感觉呢？

风：想要就是想要

问：想要是一种抓取的感觉吗？

风：想要控制往往伴随着用力的感觉。想要认同就是**你想要被人认同、想要被理解、想要被赞美、想要被爱……**

这些概念已经很简单的，因此不要去分析它们。**用一系列其他的概念来解释一个概念只是心智的游戏。语言的转换，并不能带给你体验。**

问：以后能给我们指导一下吗？容易卡住或走偏。

风：我的指导都是非常趋同的。记住原则。**走完全程唯一需要的就是六步骤。**用原始流程，学习阶段可以用 workbook 作为辅助，保持简单。

问：愉悦释放后是什么情况？

风：更愉悦

问：请问杨定一自由了吗？一直想问不敢问。

风：不要让我做这种认证了。自由不自由，自己去体验吧。

拉玛纳马哈希是自由的，莱斯特经常提及，但是他的方法不适用了

问：好，允许自己更多地觉察到这个想要控制。这个不太明白，能给解释下吗？

风：就是允许自己感觉到它。

问：参，臣服，不二论，理论上可行，但实际效果不如释放法高效，是可以这么理解吗？

风：这个星球上很少有人能用这个方法。释放法诞生之前，**克利亚瑜伽**是最快的方法，尤迦南达称之为飞机之路

问：这个方法能完全自学并一路不需要老师，走到终点？

风：当然。目前通过释放法自由的人，都是自己走完的。莱斯特一直在身边教导的学生反而没有自由。因为他们形成了依赖，这会拖住自身的进步，释放法是火箭之路。尤迦南达看到莱斯特即将觉醒之后，他就离世了。**莱斯特在 1952 年 4 月觉醒**。

问：何时觉醒是不是跟前世的修炼有关？

风：有阿瓦塔尔和吉万穆克塔。阿瓦塔尔是已经获得完全自由的人下降。不是苏利亚克利亚。是巴巴吉到尤迦南达的克利亚瑜伽。

问：现在通过释放法觉醒的人都是生前决定好的吗？

风：觉醒这件事，是完全的自由意志。其他的事情上，没有自由意志可言，只有一件事有自由意志那就是：**选择认同你的无限存在**，或者认同你的身体。

问：宗教都是打着解脱的名义，而现今为什么这些方法没有诞生在宗教门派中？

风：不在于宗教的形式，佛陀、耶稣都是伟大的导师。但传承很多代之后，他们后世的门徒并没有正确无误地传授他们的教导。莱斯特在视频里面会谈到这些，**如果你不想要自由，即使遇到释放法也不会按照六步骤去使用它。**

海尔本身是释放法教师和指导员，但是他选择跟着信念走，更改简单的流程，而不是持续释放。接着混杂一点东西，再混杂一点东西，用概念来填充头脑，这就代替了实际释放去到自由。想要自由的意愿是超越业力的，任何人随时都可以做出那个决定。

问：对起心动念，需要用到释放法吗？还是对起心动念后的感受用释放法？

风：释放法在感受层面起作用。不过如果你从情绪分类的层面释放，清除一种情绪分类要释放千百世。从三大基本欲望层面释放，只需要一个月。因为当你释放一次基本欲望，在它上面的所有情绪都走了。如果你释放念头，千百世再乘以千百世，这太低效了。

真正的释放法是释放基本欲望。

想要控制、想要认同、想要安全/生存（对死亡的恐惧）

问：这就是特别困扰我的地方，为什么我释放欲望之后还是想哭，这个情绪不应该就没了吗？

风：继续释放

问：做生意赔了一大笔钱，产生懊悔，沮丧，失落等等情绪感受，看到情绪背后是想要安全，然后释放安全欲望，是这样吗？

风：嗯

问：我今天做了一个尝试，在头脑里释放容易使劲。就把问题书写，一遍遍的书写，写了七八张大纸。自问自答。感觉上头脑没那么用力了

风：没必要书写。

问：自我对话？

风：这也算更改释放流程。因为释放法不需要做什么自我对话。一次面对一个感受释放就行了。一口气全部涌出来，当然会失控。所以释放不要着急，放轻松。一个一个感受释放。

问：目标释放咋释放？

风：目标释放很简单，释放掉你对目标的所有感受

问：也是控制和认同这两个吗？

风：当然。如果有想要安全涌现，那就释放。掌握之后，你只需要释放三个东西。**想要控制、想要认同、想要安全。**这涵盖一切感受，想要安全在想要控制和认同的底层。

问：为什么不直接去释放想要安全的欲望呢？

风：你只有释放了足够多的想要控制和认同才能直接面对想要安全。否则你会想要持续逃避。想要控制和认同会持续浮上来。

问：物质世界的一切都是意识运用能量显化出来的吗？

风：物质世界只是思想的显化。你的所有思想，潜意识思想加上表意识思想。会更容易面对想要安全。

问：更容易指哪方面更容易？

风：不会一下子缩回去了。想要安全又是死亡的恐惧

问：在你的高度上对孩子教育问题给点建议呗

风：莱斯特给过建议了

莱斯特的建议：

不该放着小孩让他一直哭，那不是什么肺部运动。让小孩放着一直哭，而不去看看他需要什么并加以照料，是件残酷的事；对小孩需求的这种照料，可以大幅减轻他们成人以后的不安全感。

今日的教育完全是一种错误的教育。

你捉着一个无限的生命然后想硬塞给他一些死记的东西，这会窒息他演化的能力以及创造性，你也同时窒息了他的进化。

你需要去教一朵花怎样去长得漂亮吗？我们对儿童也该具有相同的态度。我们应该允许儿童去自然的演化，去表现他内在的能力。当你以这个角度去看时，你就可以看我们的教育制度是多么狭隘的。以大学为例，他们告诉你说你必须自己去思考，但如果你想的跟教授的不一样，你就会被当掉。

我进大学的第一个学期我被告知，我现在已经进大学了我应该自己去思考，所以我就照做了。结果在前两次的期中测验中，所有需要我自行思考的科目都被当掉了。

我心里头真的是很挣扎，最后我问其中一位教授能不能让我看一下其它得高分的人的考卷。

我看了后发现，他们完全按照他所告诉我们的内容给作答回去。然后就我整个明白了；如果我以他思考的方式思考的话，那我就是聪明的；如果不是，那就是顽钝的。即便他曾告诉我说应该自己去思考的。

所以他们并不真要你自己去思考，他们要你以他思考的方式去思考。

这之后一切就很简单了，我作了很好的笔记并记得把教授的想法给答回去；以最少的用功，我得到了最高分。

问：是指心更有力量去面对想要安全吗？
风：可以这么说
问：想要控制和想要认同的欲望，相比想要安全的欲望更容易面对？
风：嗯，因为它们在表面。任何时候，如果想要安全浮到表面，你就释放。如果表面仍然有很多想要控制和认同，那你就释放想要控制和认同。

问：释放对目标的所有感受，为何最后还要有一个爱的感受，和已经拥有的感觉是什么区别。没有感受算不算是释放所有感受？我经常感觉到相信拥有，或者说好像是释放了所有的感觉。但走不上去了，应该如何引导？问自己想不想感到已经拥有？
风：释放不难受，简单而且轻松。纯粹的爱就是你的无限存在本身。感觉到拥有后，你可以继续释放。如果你卡在这里了，有一个卡住的感觉。**你感受这个卡住的感觉，想要改变它？**那你就释放这个**想要改变**。非常简单的流程。

问：释放掉卡住会有什么出现呢爱？或者没有感觉？

风：不会"没有感觉"。完全没有感觉就是涅槃。nirvana。释放你对目标的所有感受。直到目标实现。

问：如果日子不知道那要天天吗？还是说目标实现是一种感受不是发生的那天？

风：当你对目标完全释放时，你会感觉到它已经是你的了，其实这个时候目标已经实现了。完全释放，你就会感觉到完全拥有，并且**心智会不再围绕它**，你会很**自然地放下它**。很快它就会到来。因为它已经实现了，只是物质世界延迟显示它而已。

问：如何释放不可能的感觉呢？

风：不可能的感觉也是一种感觉。一样的流程。最快就是释放三大基本欲望。怎么会什么感觉都没了呢？这个是同样的问题。你不可能没有感觉。除非你已经完全自由了，你是无限存在。**"没有感觉"也是一种感觉。模糊不清的感觉。**继续释放它就行了。

问：这个最难释放。

风：放轻松。把它当成一种简单的感受来释放。

问：可以释放对这个不可能的感觉的想要控制吗，这样也可以释放吧？

风：卡住时可以这样释放。

问：想要控制和想要认同的欲望，相比想要安全的欲望更容易面对？嗯，因为它们在表面，为什么在表面更容易面对？

风：因为你只需要允许它们浮现就可以。有些可能你没辨识出来。**想要控制**就是**你想要让事情按照你想要的发生。想要认同**是**你想要别人认可自己。**

编辑 by 欧米 2022.06.22